

Frågor och kommentarer till den digitala träffen om psykisk ohälsa bland unga "Är det åt fel på mig?"

Träffen var ett initiativ av Östra Göteborgs Ungdomsråd, ÖGU och hölls den 20 april 2021.

Nedan är en sammanställning av frågor som kommit in från ungdomar via enkätundersökning online januari-februari 2021. De som svarar på de ungas frågor är:

- Ahmed, fritidsledare på Bergsjögårdens Unga mötesplats
- Cecilia, skolkurator på Gamlestadsskolan
- Karolina, socionom och talesperson kring ungas själsliv vid Västra Götalandsregionens Ungdomsmottagning
- Linn, psykolog på Capio Vårdcentral
- Maria, socialpedagog och familjehemssekreterare i socialförvaltningen Nordost
- Stefan, SSPF-koordinator i socialförvaltningen Nordost (samverkan mellan skola, socialtjänst, polis och fritidsenheten)

Frågor till Karolina Rosenlöf, Ungdomsmottagningen:

Vad ska ni göra för att hjälpa ungdomar?

- *Allt vi kan, utifrån den profession vi har. Vi ska lyssna, hitta lösningar som ungdomen kan pröva för att känna skillnad, och vi ska finnas till hands och lyssna igen.*

Hur vet man att man lider av just psykisk ohälsa, var går gränsen?

- *När en inte känner igen sig själv, när en slutar med saker som annars är roliga, undviker sociala sammanhang, har negativa tankar om sig själv, då ska en söka hjälp.*

Hur kan man ta reda på om det faktiskt är en depression eller inte, utan att blanda in föräldrar och sånt?

- *Boka ett besök på en Ungdomsmottagning.*

Hur vet man att man är deprimerad? Kan man bli av med depression/psykisk ohälsa?

- *Bara en läkare kan sätta diagnosen deprimerad. En kan vara nedstämd och låg under en tid som gör att en slutar fungera i skola och socialt. En kan bli frisk från depression: den psykiska hälsan är som den fysiska, den går att ändra med träning.*

Hur får jag enklast hjälp, vart ska man börja?

- *Börja med det som du känner till, till exempel skolkuratoren eller Ungdomsmottagningen.*

Hur hjälper ni barn och ungdomar som kommer till er som misstänker att de lider av psykisk ohälsa?

- *Vi lyssnar, ger råd och stöd. Ibland kan man behandla tex social ångest och tvångstankar med Kognitiv beteendeterapi (KBT). Ibland kan vi behöva hänvisa vidare, till exempel till en vårdcentral, eller till Barn- och ungdomspsykiatri. Allt ska ske i samarbete med ungdomen!*

Hur ska man gå till väga? Mår jag tillräckligt dåligt? När vet jag att jag behöver hjälp?

- *Ofta kan en inte sätta ord på vad en har problem med, tex nedstämdhet eller ångest, och det behöver en inte veta för att söka hjälp. Berätta bara hur du mår och vilka symptom du har.*

Hur organiseras hjälpen man kan få?

- *Det beror på var du söker hjälp. Skolkuratoren ansvarar till sin skola, Barn- och ungdomspsykiatrien lyder under Länsregionen, osv.*

Hur kan psykiatrien samverka med socialtjänsten?

- *Det gör dom om den det gäller att ge sitt samtycke, och om det hjälper den unga personen.*

Hur mycket eget ansvar bör man egentligen ta som psykiskt sjuk? Alltså kontakta psykiatrimottagning, själv behöva upprätta kontakten där för att få rätt hjälp.

- *Du måste berätta för någon att du vill ha hjälp, men du behöver inte veta vilken slags hjälp du vill ha. Ungdomsmottagningen kan hjälpa en vidare till annan hjälp, till exempel till psykiatrien.*

Hur gör ni för att lokalisera psykisk ohälsa bland elever, med tanke på att sköterska/kurator ofta inte är ute bland eleverna?

- *På varje skola finns det ett elevhälsovårdsteam som ska fånga upp de elever som mår dåligt. En kan själv säga till om en är orolig för en kompis. Ibland döljer vi att vi mår dåligt, då kan det vara lättare för en kompis att märka det.*

Vad för resurser känner ni behövs för att ni ska bli bättre på detta?

- *Jag tycker att det ska finnas minst en kurator på varje skola, både på grundskolan och gymnasiet. Då blir kuratorn mer tillgänglig och det blir lättare att bara gå in och prata om du behöver just i stunden.*

Vart kan man som transperson vända sig för att prata, utan att vad man har sagt kan användas av könsidentitetsutredningsteamet?

- *Då ska en vända sig till Ungdomsmottagningen.*

Får en kurator prata om elever till andra elever?

- *Nej, om inte en elev vill det och har gett sin tillåtelse.*

Vad för rättigheter har en kurator?

- *En kurator har skyldigheter, att lyssna på elever, finnas tillgänglig när elever vill prata. En kurator har tystnadsplikt men anmälningsplikt enligt lag. Det är ingen rättighet, utan även det en skyldighet. Allt ska ske i samarbete med ungdomen!*

Fler frågor och kommentarer till panelen

Detta är inte riktigt en fråga, men när jag talade med en skolkurator i fjärde klass så sa jag att jag kände mig tjock. Då visade hon en bild på Google för mig där hon sökte på "tjock tjej" och sa "Hon här är tjock, så ser inte du ut". Det är ju extremt fel budskap som denna kurator förmedlade, vad skulle hända om en annan vuxen på denna skola skulle få reda på det? Hade kuratorn kunnat förlora sitt jobb?

- *[skolkurator]: Jag håller med frågeställaren att det är ett väldigt märkligt svar. Och frågan var egentligen om någon annan på skolan hade fått reda på det här - då hade kuratorn kanske inte kunnat förlora sitt jobb, men det är ett jättekonstigt sätt att svara på det, men inte att man skulle förlora jobbet på det. Om någon annan skulle få reda på det så skulle de säkert hålla med om att det var ett konstigt sätt att svara på en sån här fråga, och tycka att man skulle bemöta det på ett helt annat sätt. Det handlar ju mer om en upplevelse av nånting, än en bedömning. Så skulle inte jag jobba.*

Om den här personen kom till dig istället, hur hade du hanterat det?

- *Ja, pratat om den personens upplevelse, och på vilket sätt den känner att... vad är problemet? Hur vill du förändra din situation? Vad är viktigt för dig i livet? Hur ser du på din hälsa? Och, jobbat med det på ett helt annat sätt... för det är inte så att det finns en bedömning att "det här är en tjock person, och det här är en tjock person" – det är inte så som svaret skulle vara, utan det är mera "hur upplever du din situation, och vad skulle du vilja göra för att må bättre"? Jag tänker att om det är ett tecken på att man inte trivs med sig själv då får man bemöta det.*

Hur får man modet att söka hjälp igen efter att man känner att hjälpen har svikit en (till exempel psykiatrin)?

- *[psykolog på vårdcentral]: Jag jobbar ju själv inte i psykiatrin, men jag tänker att det kan vara så att man kan ha känt sig sviken var man än har sökt sig och att man kände sig dåligt bemött på den platsen. Det är så himla tråkigt när det händer, men det är något som kan hända nästan oavsett vilken verksamhet man kommer till. Men när man söker hjälp så handlar ju ganska mycket om personkemi, tyvärr, och jag tänker att har man blivit illa bemött så har man ju alltid rätt att framföra det. Så mitt tips är att prata med någon vuxen, någon annan vuxen, någon som man känner sig lite tryggare med, någon på skolan eller någon kompis förälder och man inte känner sig trygg att nämna det för sin egen förälder. Eller en kompis... För mår man dåligt har man också rätt att få hjälp och man har också då rätt som patient att få välja sin vårdgivare. Det finns en lag som säger det, om man är patient, att man har den rättigheten. Så känner man sig inte bra bemött så ska man kunna få hjälp på någon annan plats. Och det finns ju såklart många olika verksamheter som man kan få hjälp hos. Att komma till psykiatrin kräver ofta någon slags remiss, alltså att man får hjälp av en annan vårdgivare att få komma dit. Så kanske att man behöver lite att börja om då igen, söka sig till vårdcentral, ungdomsmottagning eller något liknande.*
- *[fritidsledare på mötesplats]: Synen på psykiatrin här ute är väldigt tabubelagd, inte bara här ute utan överlag. Så det är nånting vi arbetar med kontinuerligt. Sen så tänker jag att*

väldigt ofta så hör man att söker man hjälp så får man någon tablett eller så får jag nåt samtal, och så bam! – så löser det sig. Och jag tror att det är den största missuppfattningen som finns bland våra unga och de jag träffar på dagligen. Varje gång jag träffar på någon som jag pratar med, eller vi i arbetsgruppen pratar med - så försöker vi förklara så pedagogiskt som möjligt att det här är en process som kommer att pågå under ett tag beroende på hur stort problemet är - utifrån de ramar som vi arbetar inom på fritidsgården. Men man ska förstå, precis som psykologen sa, att oftast så får man en remiss ifrån en annan instans men att man förklarar att det är en process, nästan som en stege...

- *[kurator Ungdomsmottagningen]: det är inte alltid vi pratar om psykiatrin, utan vi pratar om att besöka en vårdcentral eller UPH eller Ungdomsmottagningen, psykiatrin blir man ju hänvisad till – det är ju ganska högt upp i vårdnivån så att säga så att jag tänker att då har man ju mått väldigt dåligt ett långt tag. Men jag tänker att det också är väldigt många unga som känner en skam, en press att må bättre när man har tagit en tablett eller fått ett samtal. Och det är ju som du säger på fritidsgården, att ni gör ju ett fantastiskt jobb att gång på gång förklara, dra gym-liknelsen: att man inte får stora muskler bara efter en gång eller det händer ingenting på gymmet efter en gång.*

Hur hanterar man ensamheten i samband med corona? Är student och har flyttat till Göteborg på grund av plugget, men eftersom allt är på distans har jag inte lyckats skaffa några vänner, så jag har ingen att träffa. Sitter själv i min lilla lägenhet dagarna ut. Lider också sedan länge tillbaka av bland annat GAD, OCD och depression vilket förvärras extra av att vara ensam hela tiden.

- *[familjehemssekreterare]: Ett sätt att bryta sin ensamhet är att man börjar med små steg, det kan vara att när man gå till affären att man vågar, om man känner sig trygg titta på någon, prata med någon – det kan göra att man vågar ta kontakt. Man kanske kan prata med sin granne. Eller en gammal kompis, som man har trivts med. Om man har flyttat till ny stad så kan det ju vara bra att ha sociala kontakter. Man kan gå med i en förening, kanske biblioteket kan ha bokcirklar som man kan gå med i. Ett sätt att må bra är ju att gå ut nu när det är ljus ute, då är det lättare kanske att man möter andra människor. Man kan gå till ungdomsmottagningen, någon samtalsterapeut. Det finns självhjälpslinjer, jourhavande präst som man kan ringa och prata med någon. Man kan gå – som jag sa innan – 12-stepsprogram, det finns olika självhjälpsgrupper.*
- *[kurator]: Jag har jobbat inom Fritid i flera år, och fritidsledare är ju fantastiska människor, och de jobbar ju med att skapa ett sammanhang där man som helt ny, rädd, ingen vet vad jag ska göra, och säga "hej, välkommen". Så ett tips kan ju faktiskt vara att söka upp närmaste fritidsgård – om man nu har åldern inne då, och liksom "bonde" med fritidsledarna – hänga med dem, ta en fika med dem. För deras jobb är ju att göra att du känner dig trygg, komma igång med dig själv. Men de är också bra att hjälpa till med att börja i små steg. Nu har vi ju en fråga här som handlar om – GAD står ju för generaliserad ångest och OCD är ju att man har lite tvångsmässiga saker för sig som hänger ihop med det, och depression – och då kan det ju vara väldigt svårt att bryta. Börja med att gå upp, borsta tänderna, städa, bädda sängen, gå och handla, säga hej till någon där, ge ett leende tillbaka – alltså små cirklar som blir lite större. För man kanske inte känner sig så jättekul att umgås med. Men också snacka med folk online, jag tror det är ju jättemycket organisationer nu som finns online, se på en film, skratta, gå ut och gå – det är så underskattat att promenera. Och undvik droger, alkohol och nikotin – det är*

jätteviktigt. Det säger man i alla sammanhang med unga, men det är viktigt för det hjälper inte alls – det blir precis tvärtom. Promenad, rutiner och fritidsgård – det är bra grejer att börja med.

Om en vuxen familjemedlem i din närhet ej vill söka hjälp, har inte velat söka hjälp i flera år då den inte vill erkänna detta till andra. Vad kan man göra för att inte låta detta påverka en själv?

- *[familjehemssekreterare]: jag tänker att man ju berättar för någon annan hur man har det hemma. Man kan gå med i någon förening, finns ju självhjälsgrupper där man möter andra som kanske har en familjemedlem som mår dåligt. Man kan gå in på nätet, 12-stegsprogram för hjälp, där man kan möta andra i samma situation. Det är gratis, och finns online nu under pandemin. Men jag tror att det är bra att möta andra som är i liknande situation så att man inte blir så ensam utan kan dela hur man har det hemma, och försöka lägga fokus på hur man själv mår och hur man kan påverka sitt eget mående. För det påverkar ju en väldigt mycket om någon i familjen mår dåligt, och man kan utveckla ett medberoende där man kan bli väldigt fokuserad på hur den andra mår och glömma bort sig själv. Och då kan man få hjälp, man kan gå till Ungdomsmottagningen, gå till en samtalsterapeut. Mår man väldigt dåligt så kan man ju kontakta socialtjänsten om man behöver mer stöd, om det gör att man – det kanske inte fungerar när man behöver gå till skolan, osv. Då kan man söka hjälp där och berätta hur man har det hemma, och då kan man komma till oss, och få en ungdomsbehandlare, om socialsekreteraren gör bedömningen att man har behov av stöd, där de beviljar en insats.*

Vad är era bästa tips för att skapa rutiner på distans? Hur håller man uppe motivationen under distansundervisning? Hur hanterar man bäst prestationsångest?

- *[psykolog]: Jag tänker ofta på det här med att försöka involvera någon annan. Om det är någon annan man känner sig, som man kanske pluggar med även om man är på distans – att försöka styra upp en struktur ihop: “vi ses online klockan så och så, och kör lite engelska”. Eller be om hjälp med det från sina föräldrar. För är man ung har man inte riktigt samma förmåga till det som en vuxen, att planera och strukturera, men om man dessutom mår dåligt så är den förmågan väldigt sänkt. Så det är väldigt svårt. Men att ta hjälp av, att skriva ett schema, att dela upp saker i mindre bitar – en uppgift, till exempel: “Okej, vad behöver jag för att ta tag i det här?”, att bocka av en sak i taget. Att skriva ut en veckoplanering och sätta upp på väggen, det kan också vara en sån tanke.*
- *[skolkurator]: jag tänker att det är mycket viktigt som sagts om det här om hälsosamma rutiner, med att komma ut ur sitt rum och sitt hem, att gå ut och komma hemifrån så man träffar andra människor, så att man inte blir ensam. Att hitta något annat sätt att träffa andra. Kanske ha någon tanke om att “när vi är färdiga så går vi en promenad” eller nånting. Sen har jag hört om elever som träffas om de bor nära varandra – så varannan dag är de hemma hos varandra. Det tänker jag, att är man två som träffas på sin distansundervisning så är det lite lättare och lite roligare, så att man inte blir så ensam.*
- *[psykolog] Prestationsångest är ju just när det har hopat sig massor av saker som man måste ta tag i, så kan det ju kännas som att man bara vill undvika det. Alltså, ju större berg av saker man måste ta tag i, ju mer vill man undvika det, och istället för att ta tag i det så drar man sig undan det. Och det är precis som när man jobbar med annan typ av ångest, att man behöver bryta ner det i mindre steg, och öva på att stå ut med den jobbiga känslan. Sen kan det ju vara att man har prestationsångest som är kopplad till att man är rädd för att göra fel eller att man har väldigt höga krav på sig själv, och då*

kanske det är det man behöver öva på – att öva på att göra fel, eller att möta det där obehaget i att göra fel. Man märker ganska snabbt att det kommer gå hyggligt bra ändå.

- *[kurator]: När man har en tanke i huvudet, så är det bra att tänka "är det här en hjälpande tanke?". Och sen, glöm inte att andas och om du vaknar mitt i natten och kommer på "jag har glömt det här!", så skriv upp det på en lapp och sen fokusera på andningen. För mitt i natten kan vi inte lösa nånting. Prestation är krav utifrån, och det går att beta av det, men ta hjälp.*

Hur fungerar det med sjukförsäkring eller vad det heter, vårdintyg och så vidare, om jag måste vara borta från universitetet? När jag blev sjuk fick jag jätteproblem med ekonomin, jag orkade ju varken jobba eller plugga och visste ingenting om mina alternativ. Orkade inte ta reda på det heller.

- *[kurator]: Centrala Studiestödsnämnden (CSN) och Försäkringskassan ger tydliga svar på detta om man går in på deras hemsidor. Ta hjälp av en vän om du mår dåligt, för att ta reda på vad som gäller i just ditt fall med din ersättning.*
- *[psykolog]: Jag vet att det går att ansöka om någon form av "uppskov" av studieplats vid psykisk ohälsa. Antar att det görs via Försäkringskassan och måste tas via läkarintyg på vårdcentral eller liknande.*

Hur ska man göra om man lider av ensamhet samt psykisk ohälsa i coronatider? Hur ska man förhålla sig och må bra trots omständigheterna? Försämrar givetvis den psykiska ohälsan mer med den situationen vi lever i.

- *[kurator]: Prata med någon om vad just du tänker och känner. På Ungdomsmottagningens hemsida www.vgregion.se/ungdomsmottagning kan du boka tid med en kurator, på en mottagning eller online. Försök att hålla sömn, motion och mat i balans, och håll fast vid dagliga rutiner. Detta gör att du lättare står ut med situationen under pandemin.*
- *[psykolog]: Skapa goda rutiner kring mat, sömn och aktiviteter och fysisk rörelse (må bra-aktiviteter varvat med måste-aktiviteter). Gå med i en förening som har verksamhet under corona (till exempel kulturcirklar digitalt/utomhus, träningsklubbar eller friluftsföreningar som kan träffas utomhus, besök biblioteket eller liknande), ta upp kontakten med någon bekant, sök kontakt med människor i grannskapet (låna grejer av grannar, säg hej i soprummet, och så vidare). Sök hjälp för din psykiska ohälsa på tex Ungdomsmottagning, Studenthälsa (högskola, universitet), Elevhälsa (skolan), Vårdcentral eller Ungas Psykiska Hälsa. Många vårdgivare har digitala kontaktforum om det känns svårt att ta sig iväg fysiskt.*

Hur kan jag bäst hjälpa min vän som bara tänker på corona vad hon än gör? Finns det olika sätt att se på pandemin? Finns det några "glada" nyheter eller flera perspektiv man kan tänka på?

- *[kurator]: Tillbringa mycket tid ute, besök parker och andra ställen som är gratis och öppna under pandemin. Titta på Göteborgs Stads hemsida, de erbjuder bra saker under pandemin. Försök att ändra inställningen från att "jag kan inget göra, pandemin påverkar allt", till att utmana dig själv genom att hitta på saker som går att göra under pandemin. Det är nu dom små sakerna spelar stor roll.*
- *[psykolog]: Pandemin (eller liknande kriser) får oss ofta att omvärdera det som är viktigt i livet, det kan öppna upp för nya livsval och möjligheter, fördjupa relationen till sig själv och andra, eller leda till nya intressen och ökad kreativitet/ny problemlösning. BRIS kom nyligen med en undersökning om påverkan av pandemin som visar att barn har fått mer*

tid med sina föräldrar i vardagen och känner mindre stress från skolan eftersom de har mer frihet i hur de kan lägga upp sin dag vid distansundervisning. Minskade måsten gällande fritidsaktiviteter kan också vara bra, så länge en viss nivå av aktivitet bibehålls. Ett minskat resande i världen kan bidra till positiva miljöeffekter och vi börjar lägga om världsekonomin för att bli mer självförsörjande och långsiktigt hållbara.

Vad ska man göra om man får en panikångestattack?

- *[psykolog]: Att påminna sig om att panikångest inte är farligt, det kan kännas som att man ska svimma, eller bli galen, eller bara krascha ihop och dö, men att panikångest är kroppens naturliga reaktion på något som känns som ett hot. Det behöver inte vara ett hot som man kan tänka ut rent logiskt, utan det kan vara att det är en stress som har byggts upp under en lång tid. Då finns det saker man kan göra i stunden; att andas, att gå undan, kanske prata med en kompis i förebyggande syfte, "ibland får jag panikångest, och då är det detta som händer mig och då behöver jag att du hjälper mig på det här sättet". Sen finns det också mycket förebyggande man kan göra om man har problem med panikångest, och det handlar en del om att hitta en balans kring sömn och mat framför allt så att man har en bas att landa på. Så om vi vet att det börjar slarvas med mathållningen och sömnen så är kroppen såpass mycket i obalans att man kan få panikångest när stressnivån höjs i olika situationer.*

Hur mår ni själva när ni får höra om barn som blivit utsatta för tex övergrepp och sånt?

- *[ungdomskoordinator, socialtjänst]: Jag påverkas ju, givetvis. Men det bidrar ju också till en motivation att försöka göra någonting åt det. Jag blir motiverad i mitt jobb att faktiskt bidra på ett sätt som gör situationen bättre för den som på något sätt är utsatt för exempelvis övergrepp eller liknande. Man försöker hantera det så att man kan bidra konstruktivt till att göra situationen bättre.*

Hur gör du när det kommer någon som mår dåligt till dig?

- *[ungdomskoordinator, socialtjänst]: Utifrån min roll inom socialtjänsten så måste jag vara tydlig med att för att göra det bättre så kanske problemet inte kan stanna hos mig. Utan jag behöver vara transparent med att jag kanske måste vända mig vidare till någon som kan hantera problemet bättre, att man behöver hitta rätt instans, att det skulle kunna vara då att hänvisa till ungdomsmottagning, till en skolkurator, men också att jag kan vara ett stöd i det då och hjälpa till att hitta rätt väg. Och att jag kan finnas med i att hjälpa till i att ta kontakter. Så det är väl mitt sätt att hjälpa till och försöka, och att finnas över tid också, kunna vara behjälplig.*
- *[fritidsledare]: Angående ursprungsfrågan – man mår skit själv, rent ut sagt. Det blir inte lättare. Visst blir man härdad efter många år, efter många samtal varje gång man får höra något sånt eller något liknande där barn far illa – då mår man dåligt, som person, som individ. Man tar med sig jobbet hem. Det är därför vi sätter så stor vikt på att prata med varandra när vi arbetar -och detta gäller hela rubbet – från socialtjänst till skolkurator till fritidsledare, ja alla som har med människor att göra. Att vi tillsätter en viss tid i månaden eller under dagen eller veckan där vi pratar med varandra om diverse olika saker för att kunna gå vidare och göra det bästa av situationen. Men jag skulle inte säga att det blir lättare, och sen har jag märkt av att det barn råkar illa ut för idag kändes inte lika aktuellt när jag var yngre. Utan saker och ting börjar bli grövre, och man får höra det tidigare i åldrarna. Man får vara väldigt professionell, och förlita sig på sina kollegor och den hjälp som finns.*

Hur kan man göra om man vill prata om ett problem som ätstörning, men inte vill att skolan ska ta kontakt med föräldrarna?

- *[kurator]: vill man prata med en vuxen utan att föräldrar blandas in så kan man ringa BRIS, man kan chatta. Sen är det ju så att om man går till en vuxen, till exempel på Ungdomsmottagningen, så är det ju det här med anmälningsplikten som jag pratade om tidigare – vi kan inte strunta i om en ungdom berättar att den har det jättedåligt. Men man försöker ju göra det tillsammans med ungdomen. Men nu var frågan, vart kan jag vända mig, och då tänker jag att det är bra att den som jobbar i skolan kan få svara.*
- *[skolkurator]: vi kan inte bortse ifrån att föräldrarna har det yttersta ansvaret. Om det kommer en ungdom som vill prata om ätstörningar, och det finns ett allvarligt problem, och man blir orolig för den här ungdomen – då får vi inte sitta och bara vänta och tänka att det löser sig nog på egen hand, utan vi måste se till att ungdomen får hjälp när det är en minderårig. Annars skulle man kunna bli av med jobbet, lagstiftningen säger att vi måste prata med föräldrarna, eller socialtjänsten om det skulle vara på det sättet. Vi måste se till att ungdomarna får hjälp. Det skulle vara ett större svek om jag tänkte att "det här är inte mitt bekymmer". Ibland kan det ju kännas väldigt svårt för ungdomar, att de inte vill att man ska prata med föräldrarna, men det är föräldrarna som har det yttersta ansvaret och om de inte kan hjälpa till så får man kontakta socialtjänsten. Och via BRIS kan man ju få vägledning.*
- *[psykolog]: Det kan ju vara så himla många olika saker som gör att man är rädd för att ens föräldrar eller en vuxen ska få reda på det här, så en viktig uppgift som vi har när vi möter er ungdomar är ju "vad är det som gör att det känns så jobbigt? Och hur kan vi göra så att det känns kanske lite lättare för att vi ska prata med dina föräldrar eller vårdnadshavare om det här?". Så att du känner att du är med på tåget. För det värsta som finns är ju att känna sig helt pressad. Så vi behöver lyssna in och ta reda på mer, vad är det som gör att det känns så jobbigt, och vad kan vi hjälpa till med så att det kan kännas lite lättare om det är så att vi måste ta upp det här med dem.*

Varför är jag trött hela tiden? Hur kan man sova bra?

- *[psykolog]: jag tror det är jättemånga som känner igen sig i det du frågar om där, många som känner sig jättetrötta. Kanske särskilt under det här året som har varit, när så mycket har blivit annorlunda och har tagits bort från en och tagits bort från samhället. Det som ofta händer oss människor när vi förlorar sånt som är viktigt för oss, alltså förlorar fritidsaktiviteter, förlorar kontakten med kompisar – då förlorar vi också ofta våra rutiner, och det kan göra att vi blir passiva. Och när vi blir passiva så blir vi också mer trötta. Det kan ju låta lite konstigt, man kan tänka att "när jag inte gör så mycket då borde jag ha mycket energi". Men faktiskt är det så att om vi under en längre period får för lite att göra, då blir vi passiva. Och då kan det vara svårare att komma igång att göra saker. Och det gör att man kan få svårare att somna. Så man kan tänka lite på livet som en våg, att vi behöver både ha sånt som aktiverar oss, och det som gör oss lugna och bidrar med återhämtning. Om man tänker lite på sitt liv som en våg och att den behöver vara i balans. Om det har plockats bort mer och mer saker som vi tycker om, och vi mest bara sitter hemma, kanske sitter mycket vid skärm eller inte gör så mycket aktiviteter. Då kommer vi känna oss tröttare. Så att få till rutin, och komma igång med lite mer aktivering kan faktiskt göra att man blir piggare. Och det gör det också lättare att sova på natten. Man kan se det som att man kan behöver bygga upp ett sömnbehov, så att aktiverar man sig under dagen, och särskilt i dagsljus och utomhus, så kommer man sen*

bli tröttare på kvällen och då kommer man sova bättre. Medan om man vilar och är passiv och är inomhus hela dagen, då kommer man inte känna sig så trött utan snarare rastlös på kvällen.