




***Barns och ungas  
psykiska välmående  
-trender och bakomliggande faktorer***  
**Kristian Wahlbeck**

ledande sakkunnig, MIELI rf

**Mariehamn  
6.3.2024**

**mieli**  
Psykisk Hälsa Finland rf

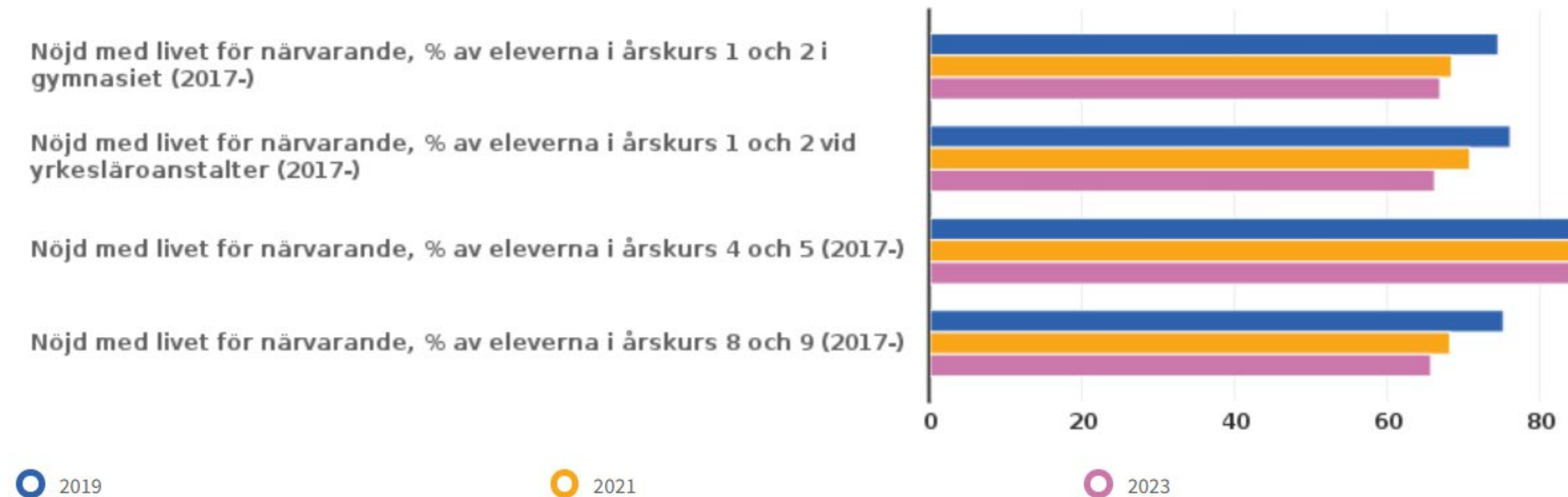


# Grunden för det psykiska välbefinnandet läggs i barndomen



Hälften av alla psykiatriska tillstånd debuterar  
före 15 års ålder

# Andelen barn och unga som är nöjda med sitt liv, 2019-2023, hela Finland



Källa: THL Hälsa i skolan 2023

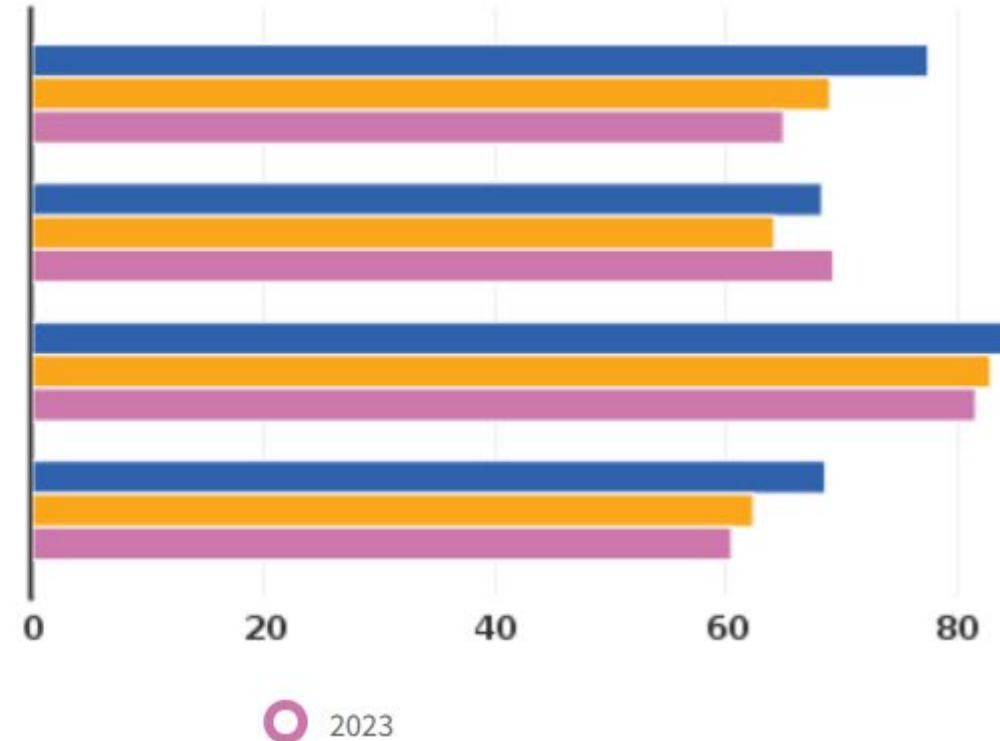
# Andelen barn och unga som är nöjda med sitt liv, 2019-2023, Åland

Nöjd med livet för närvarande, % av eleverna i årskurs 1 och 2 i gymnasiet (2017-)

Nöjd med livet för närvarande, % av eleverna i årskurs 1 och 2 vid yrkesläroanstalter (2017-)

Nöjd med livet för närvarande, % av eleverna i årskurs 4 och 5 (2017-)

Nöjd med livet för närvarande, % av eleverna i årskurs 8 och 9 (2017-)



2019

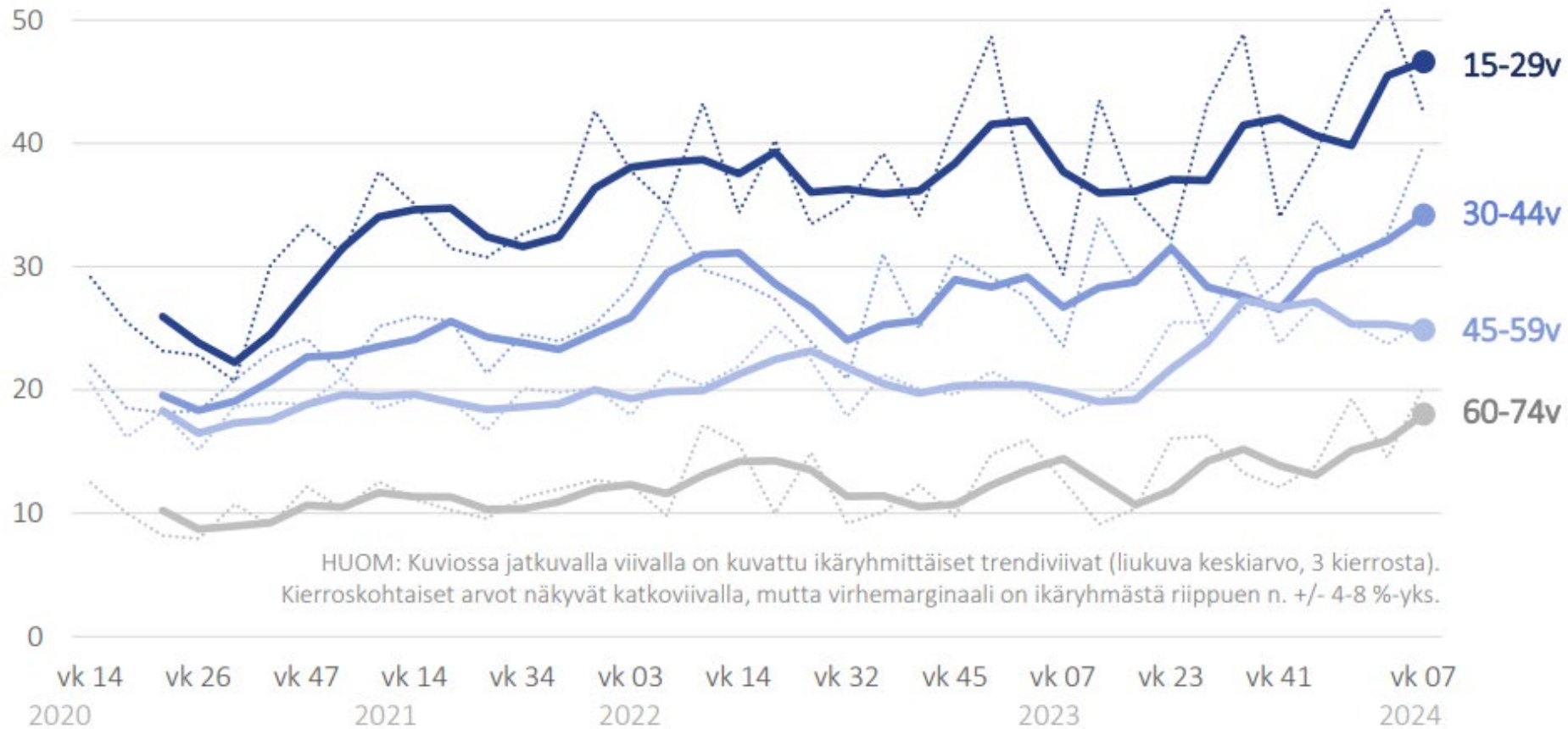
2021

2023

Källa: THL Hälsa i skolan 2023

# 2024: Allt fler unga upplever stress

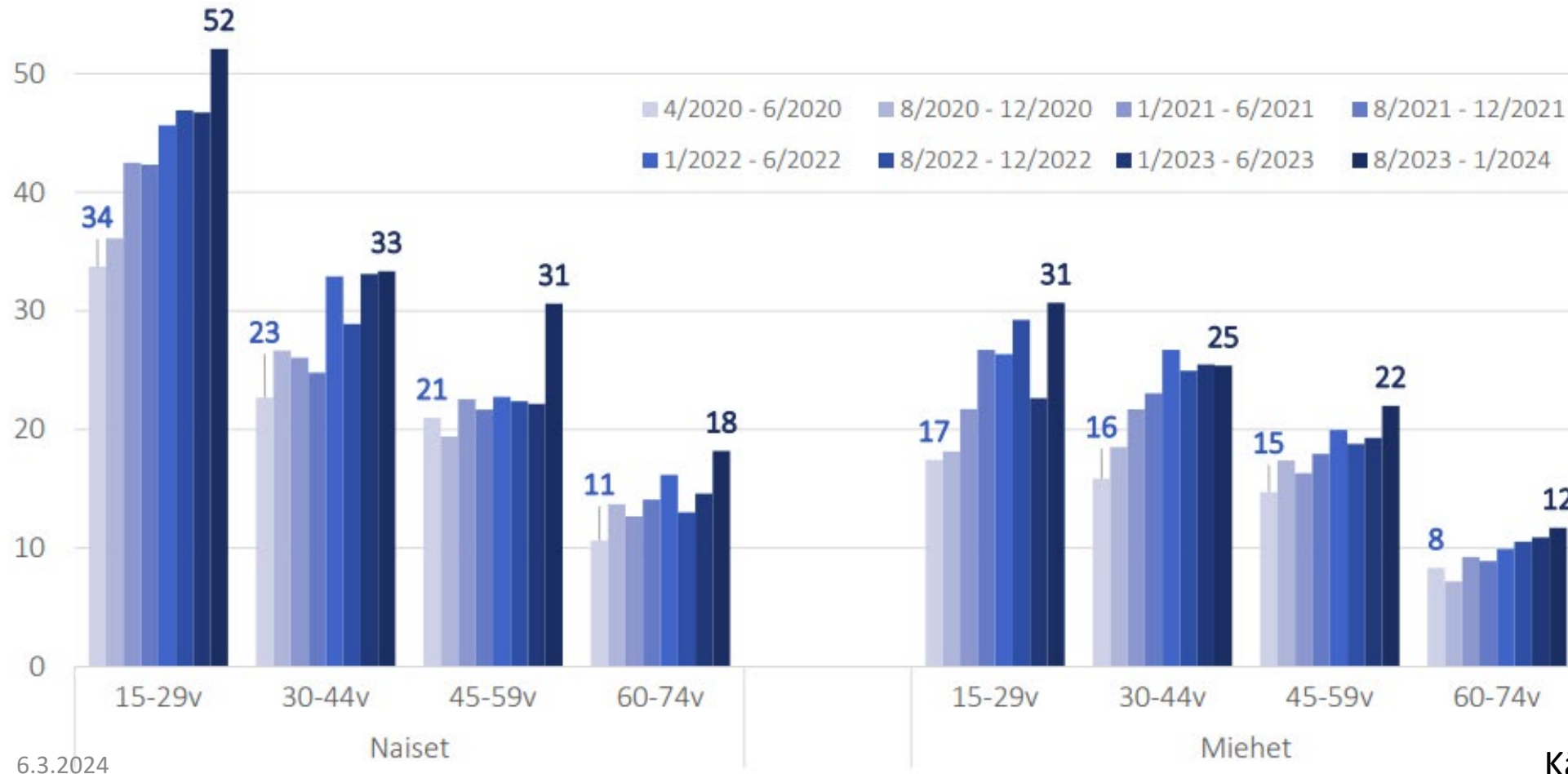
Stress påverkar det dagliga livet, stor eller rätt så stor påverkan %



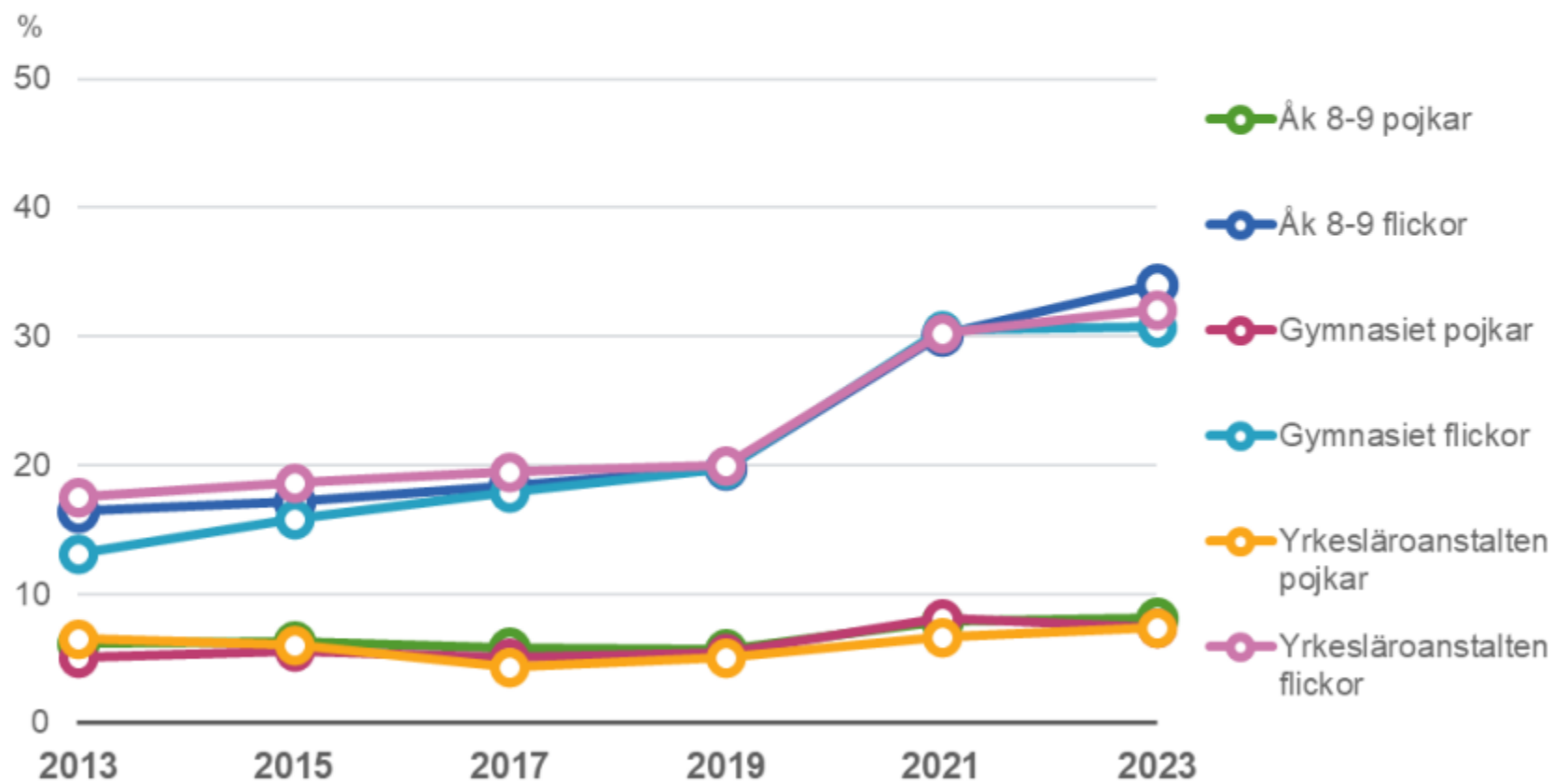
HUOM: Kuviossa jatkuvalla viivalla on kuvattu ikäryhmittäiset trendiviivat (liukuva keskiarvo, 3 kierrosta). Kierroskohtaiset arvot näkyvät katkoviivalla, mutta virhemarginaali on ikäryhmästä riippuen n. +/- 4-8 %-yks.

# Flickor och kvinnor upplever mera stress i alla åldrar

## Mycket eller rätt så mycket stress, %



# Andelen unga som upplevt måttlig eller svår ångest under de två senaste veckorna, enligt kön och skolstadium åren 2013-2023, %

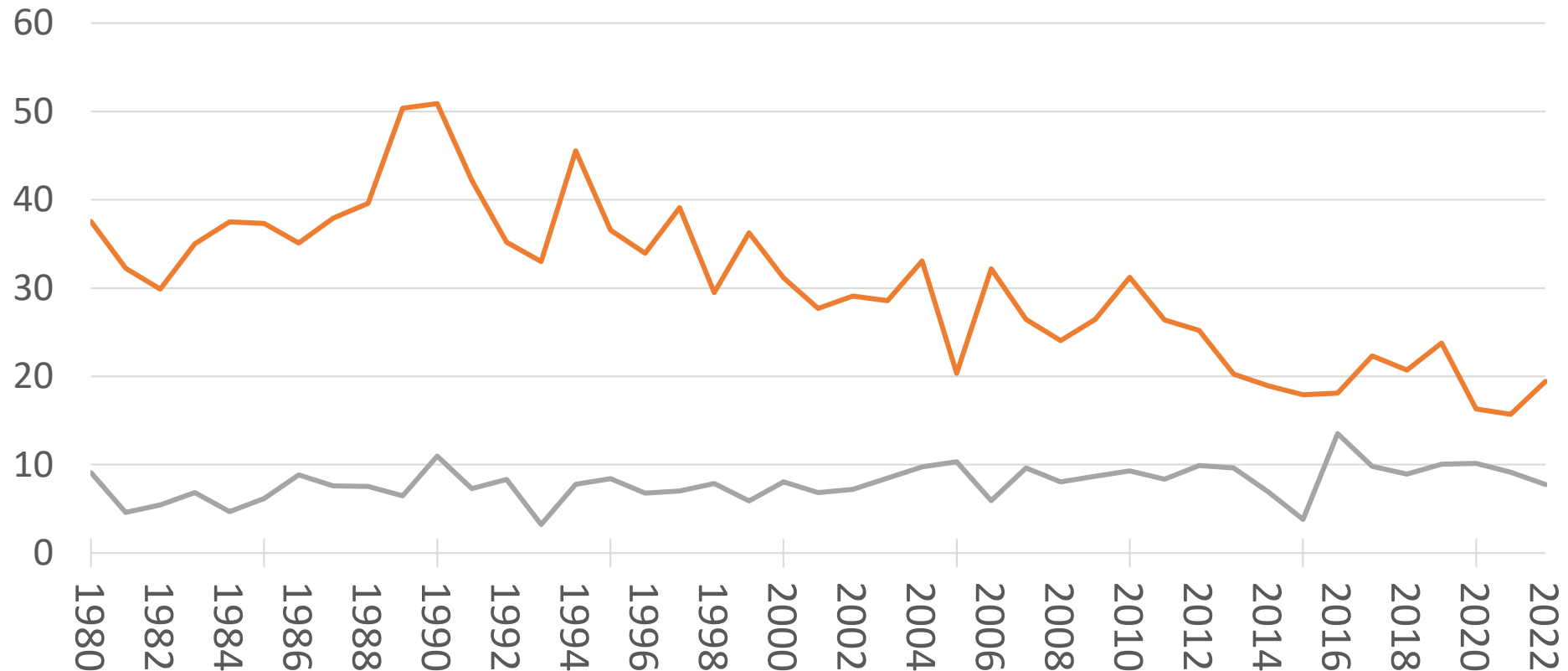


Indikatorn grundar sig på mätaren GAD7 (Generalized anxiety disorder).

Källa: THL Hälsa i skolan 2023

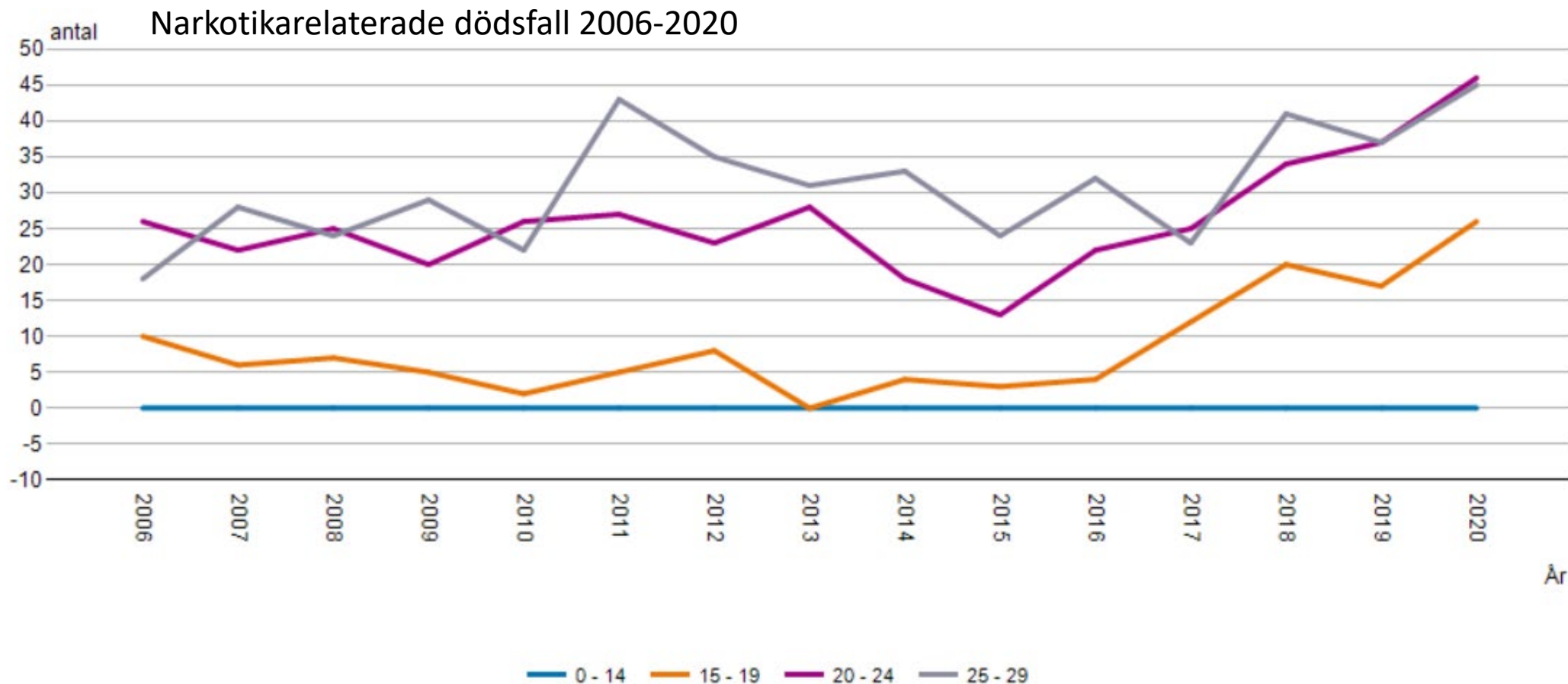
# Självmoden minskar bland pojkar och unga män, men inte bland flickor och unga kvinnor

Suicid i Finland bland 15-24-åringar/100 000 i samma ålder



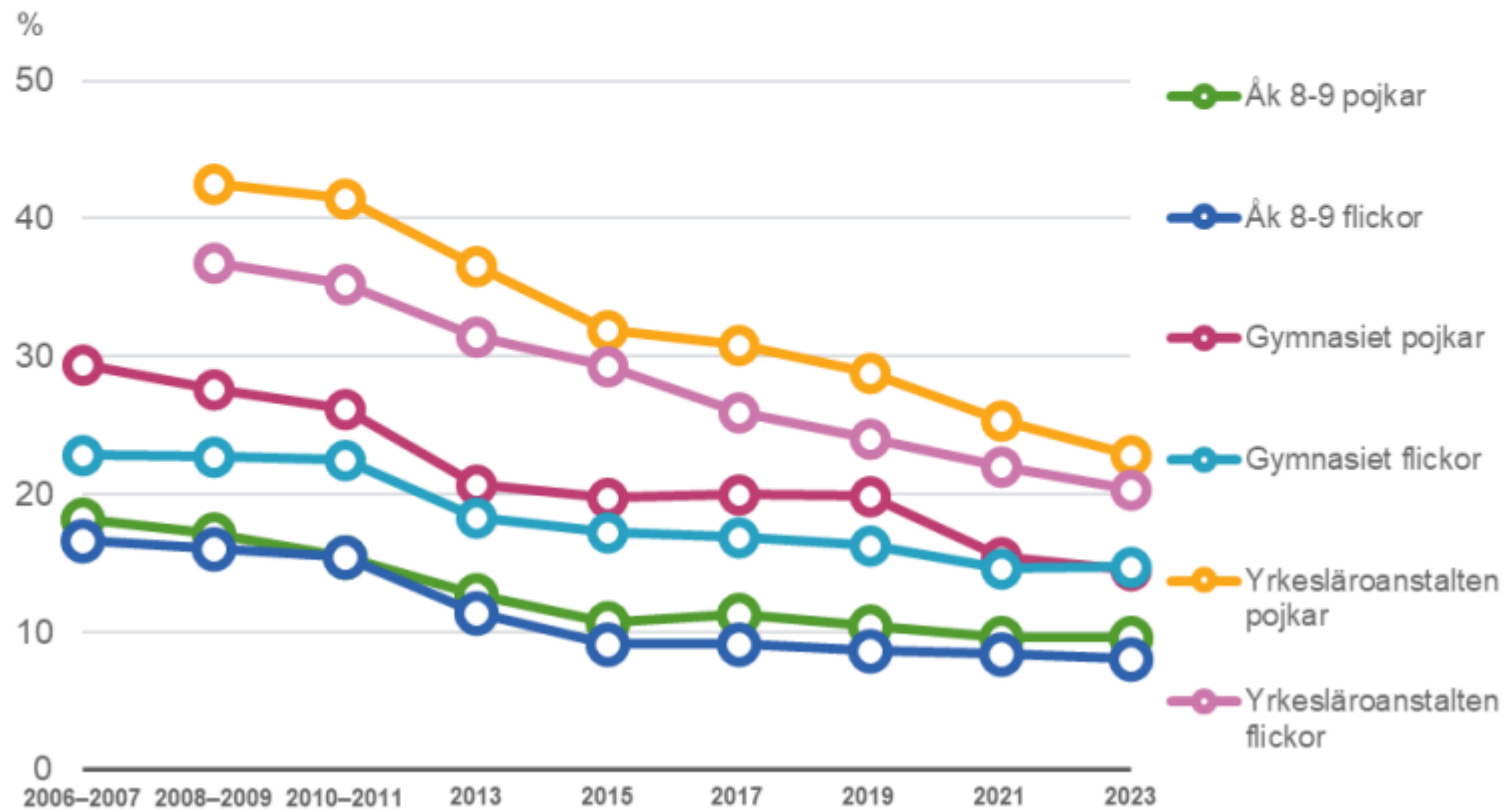


# En tyst epidemi av desperation – en växande minoritet av unga vuxna som mår allt sämre



Källa: Statistikcentralen

# Andelen unga som varit ordentligt berusade minst en gång i månaden, enligt kön och skolstadium åren 2006–2023, %



Källa: THL Hälsa i skolan 2023

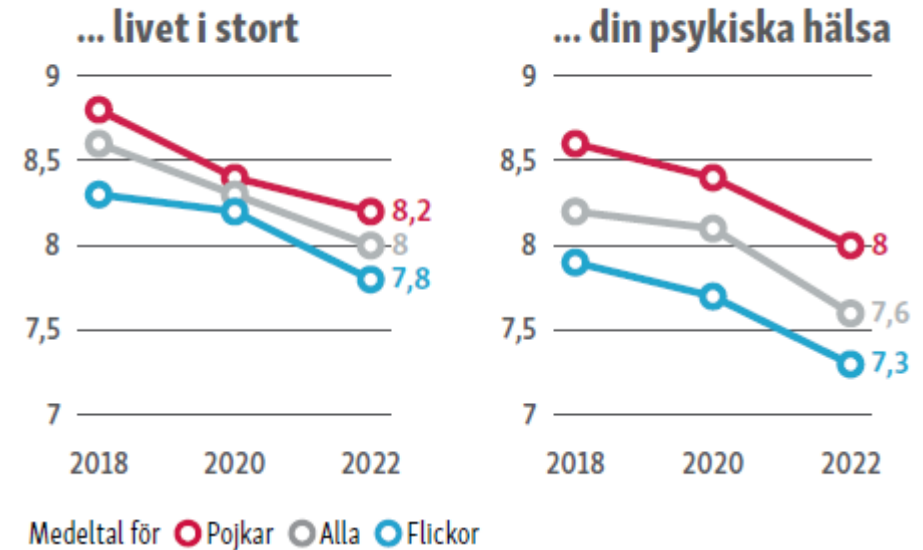
# Svenskspråkiga ungdomsbarometern 2022

- Ufördes av Magma våren 2022 för tredje gången.
- Sammanlagt 889 svenskregistrerade unga i åldern 15–19 år besvarade webbenkäten (5,5 % av alla svenskspråkiga i åldersgruppen).
- Undersökningen möjliggjordes av finansiering från Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne sr.

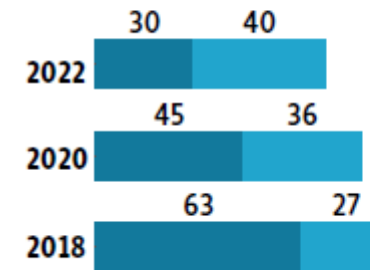
# Det psykiska välbefinnandet har försämrats med alla mått mätt

- livskvaliteten har försämrats
- en subjektiva psykiska hälsan blir sämre
- upplevelsen av mål och mening i livet har kraftigt minskat

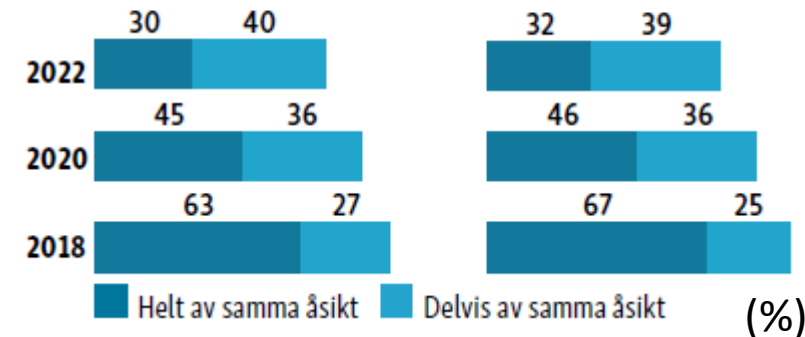
## Hur nöjd är du med... (på skalan 4-10)



"Jag känner att mitt liv har ett mål och en mening"



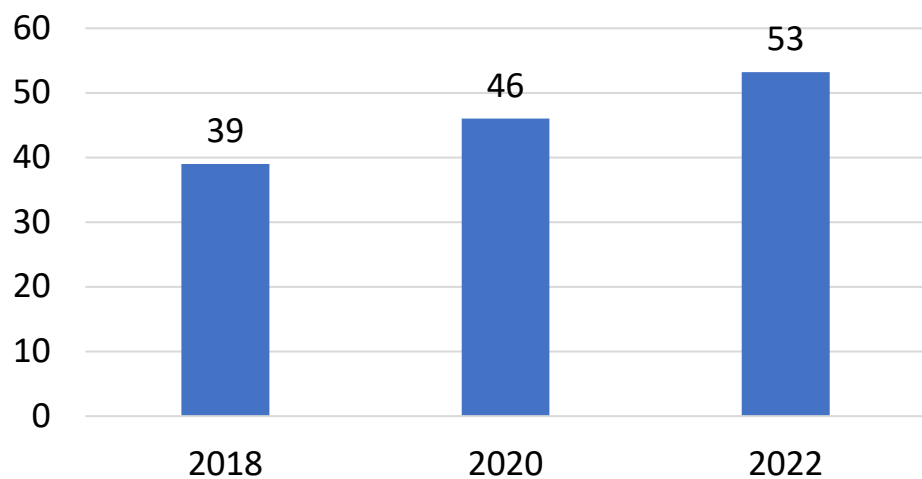
"Jag känner att jag är värdefull"



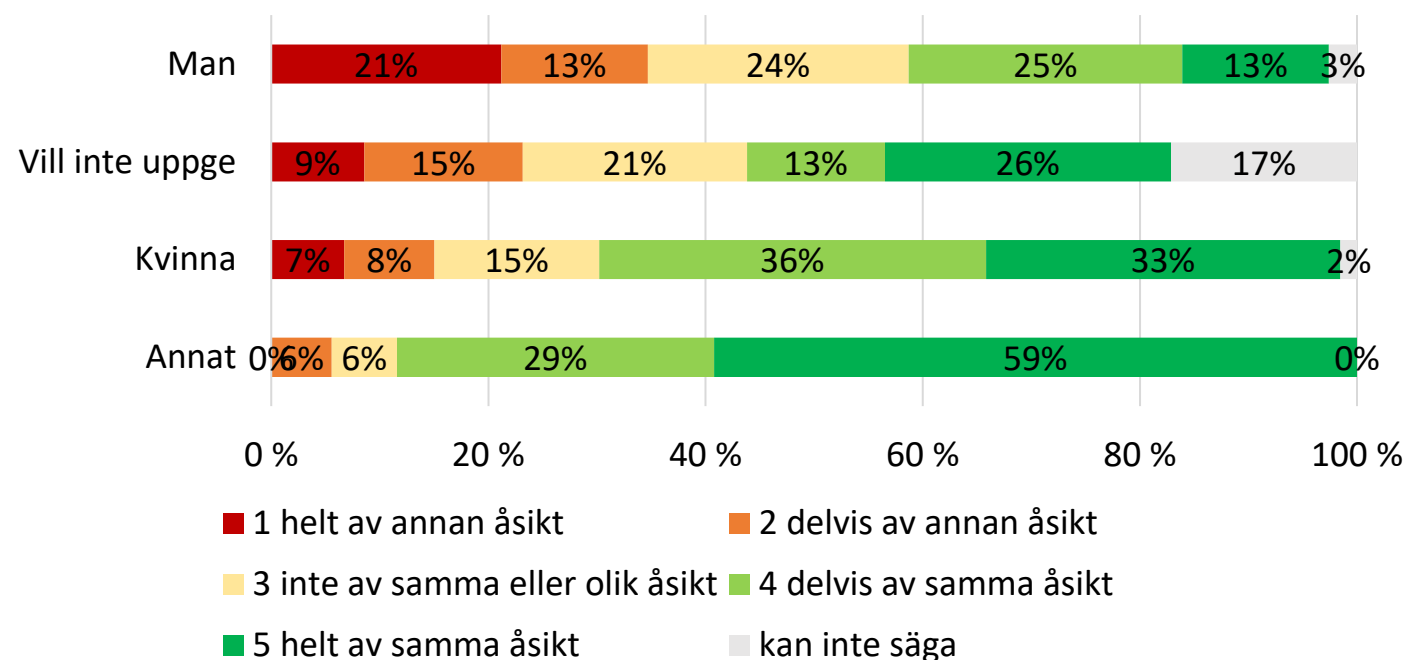
# Ökad rädsla för framtiden

I synnerhet bland flickorna (69 %) och de som identifierar sig som något annat än kvinna/man (88 %) är ångesten inför framtiden stor (notera dock att det i den sistnämnda gruppen ingår endast 17 personer).

Jag känner ångest inför framtiden  
(Procent som anger helt/delvis av samma  
åsikt)



I vilken mån håller du med om följande påstående? Jag  
känner ångest inför framtiden. (N=889)



# Jag oroar mig för...

Andelen som är helt eller delvis av samma åsikt

2020

2022

**... att börja jobba inom fel bransch**

46% —● 54%

**... hur jag ska orka i arbetslivet i framtiden**

39% —● 50%

**... om jag kommer att ha arbete i framtiden**

34% —● 38%

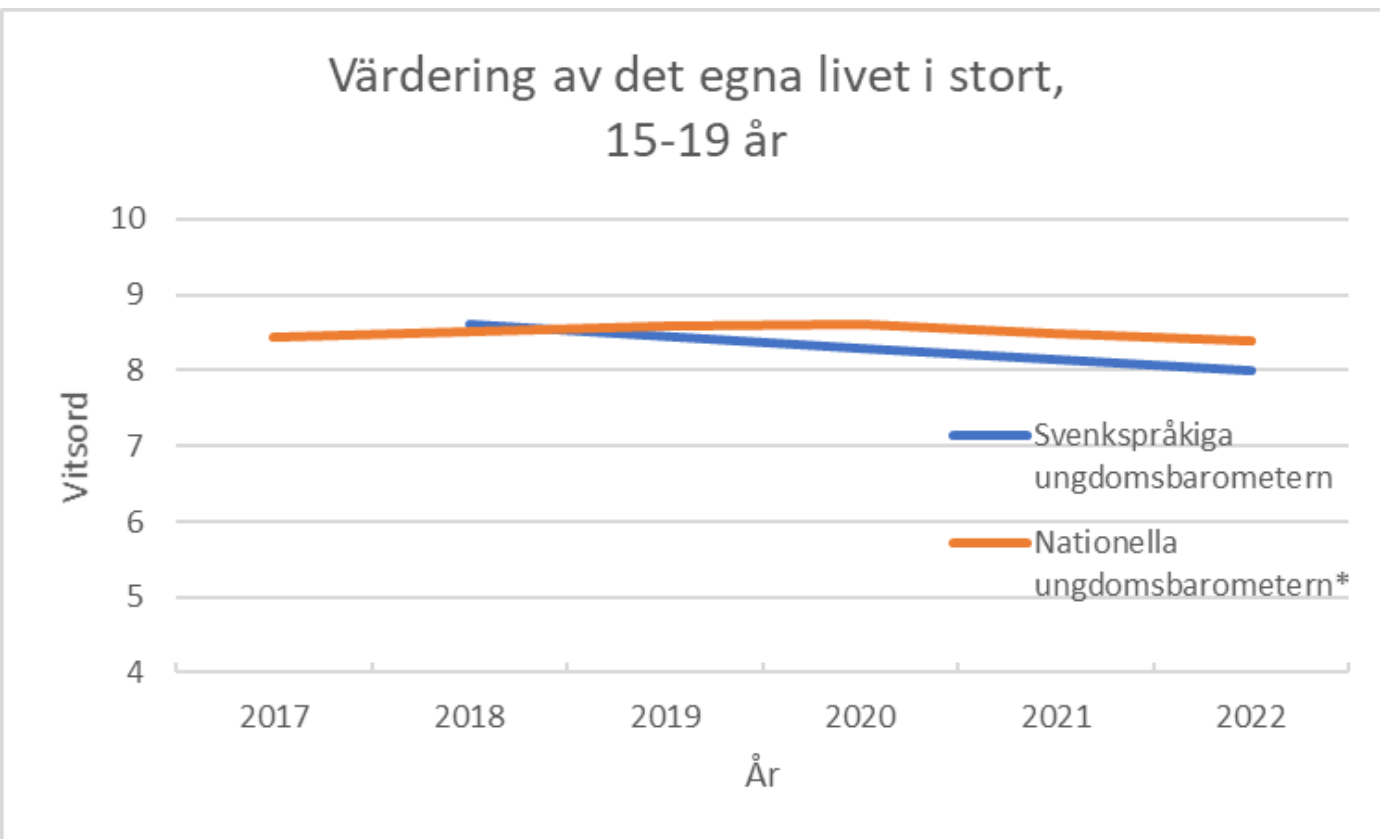
25%

50%

75%

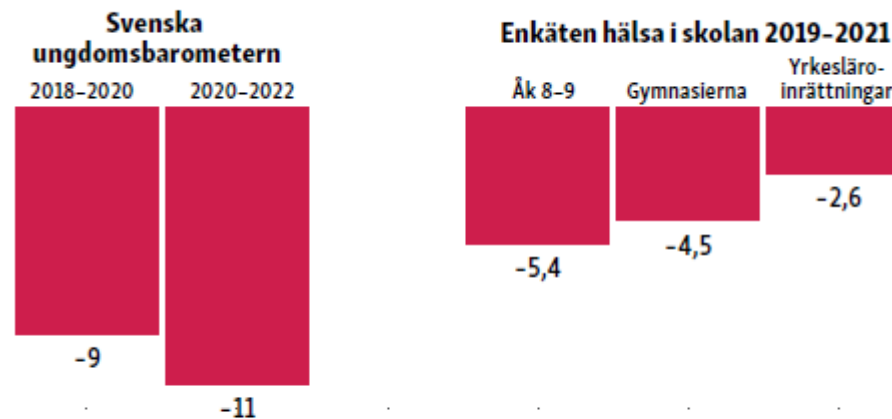
Ungdomsbarometern 2022

# Mår svenskspråkiga unga sämre än andra?



## Upplevelse av mål och mening i livet

förändring över två år, %-enheter



Figur 2. Andel unga som helt eller delvis hållit med om att deras liv har ett mål och en mening; förändring (nedgång) i procentenheter. Jämförelse mellan den svenskspråkiga ungdomsbarometern och enkäten Hälsa i skolan.

# HBSC-undersökningen 2022 visar att fler hör till riskgruppen för psykiska ohälsa i svenska skolor än i finska

Möjliga orsaker

-sämre tillgång till stödtjänster

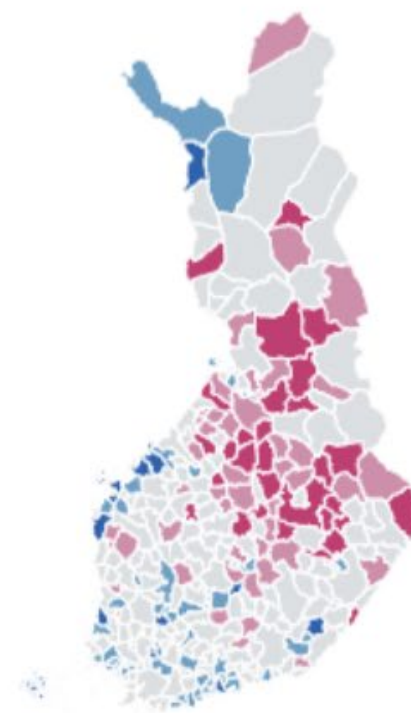
-minoritetsstress





# Nationella indexet för psykisk hälsa (medeltal=100)

● Lemland	14,8	▲
● Sottunga	16,0	●
● Jomala	18,6	
● Kökar	21,0	
● Vårdö	24,1	
● Saltvik	26,0	
● Föglö	32,7	
● Brändö	34,8	
● Finström	36,8	
● Sund	39,5	
● Hammarland	42,8	
● Masku	43,6	
● Geta	46,7	▼



Indexet bygger på  
-antalet suicid  
-psykosläkemedel  
-invalidpensioner pga  
psykiatriska tillstånd

# Välbefinnandet minskar, illabefinnandet ökar, och allt fler barn behandlas för psykiatriska tillstånd

20 % ökning i barns psykiatriska tillstånd från 2020

-bland flickor 33 % ökning

-bland tonåringar 34 % ökning

-ökning i synnerhet av ätstörningar (27 %) och depression/ångest (21 %)



PLOS MEDICINE

RESEARCH ARTICLE

Comparison of new psychiatric diagnoses among Finnish children and adolescents before and during the COVID-19 pandemic: A nationwide register-based study

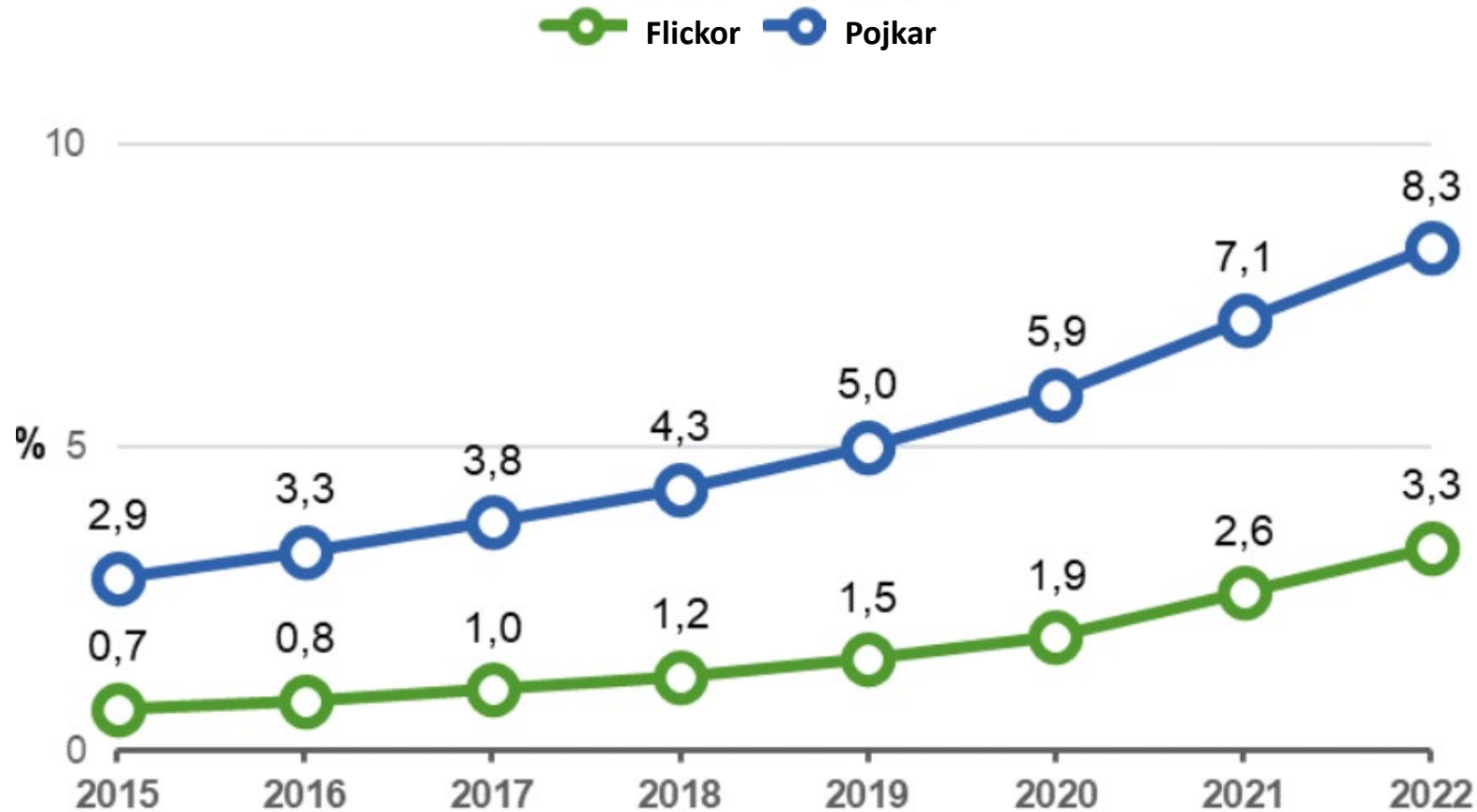
David Gyllenberg<sup>1,2,3\*</sup>, Kalpana Bastola<sup>1,2</sup>, Wan Mohd Azam Wan Mohd Yunus<sup>1,4</sup>,  
Kaisa Mishina<sup>1,5</sup>, Emmi Liukko<sup>2</sup>, Antti Kääriälä<sup>2</sup>, Andre Sourander<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Department of Child Psychiatry and INVEST Research Flagship Center, University of Turku and Turku University Hospital, Turku, Finland, <sup>2</sup> Finnish Institute of Health and Welfare, Helsinki, Finland, <sup>3</sup> Department of Adolescent Psychiatry, University of Helsinki and Helsinki University Central Hospital, Helsinki, Finland, <sup>4</sup> Faculty of Social Sciences and Humanities, Universiti Teknologi Malaysia, Malaysia, <sup>5</sup> Department of Nursing Science, University of Turku, Turku, Finland

\* david.gyllenberg@utu.fi

# ADHD-diagnoserna ökar bland minderåriga

-Procent med ADHD-diagnos, 7-17-åringar



# Ungas psykiska hälsa

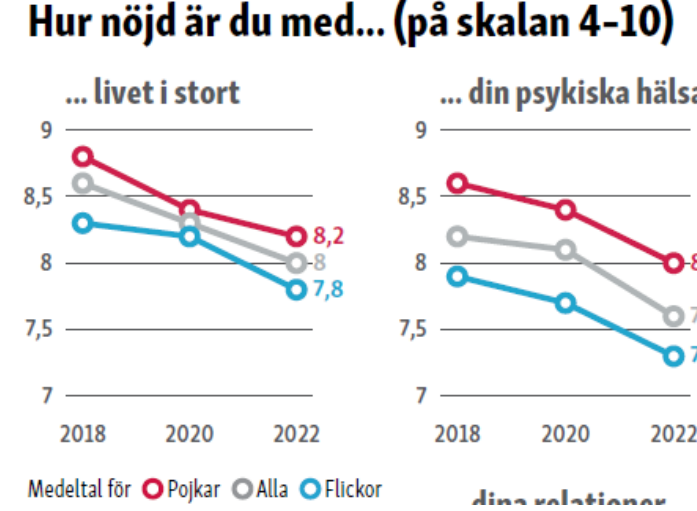
- Den negativa trenden accentuerades av pandemin, men har börjat redan tidigare och fortgår efter pandemin
- Flickornas psykiska hälsa har försämrats mycket mera än pojkarnas
- Allt flera unga söker professionell hjälp för psykisk ohälsa, och mentalvården är i kris
- Det psykiska välbefinnandet minskar bland svenskspråkiga ungdomar i Finland
  - minoritetsstress
  - sämre tillgång till stödtjänster

# Ungas psykiska hälsa

- Välbefinnandet minskar
- Psykisk ohälsa ökar
- Allt fler unga ges en psykiatrisk diagnos
- Könsskillnad: flickorna mår betydligt sämre
- Drogdödsfallen ökar

## • Orsaker

- Ökad skolstress
- Fler och tidigare livsval
- Mindre vuxenstöd
- Ökad skärmtid
- Sämre livsvanor
- Sociala medias negativa påverkan (jämförelser, filterbubblor)
- Mobbning, våld och trakasseri
- Rasism, homofobi och diskriminering
- Framtidsångest



# Det handlar inte bara om pandemin ....

- Unga mår psykiskt sämre i hela västvärlden
- I internationella jämförelser är könsskillnaderna i psykiskt välbefinnande störst i Finland och Sverige
- De ungas liv präglas av osäkerhet och framtidstron står på spel
  - ökad psykisk belastning i skolan och arbetsliv
  - ökade krav på självstyrning
  - ökad ensamhet till följd av pandemin
  - sociala media föder behov av bekräftelse
  - klimatförändringen och ekologiska hot
  - krigshot i Europa
- Det behövs en dialog med de unga som visar att de är betydelsefulla, att de får sin röst hörd och att lösningarna för framtiden bäst hittas tillsammans i demokratisk ordning

# Åtgärdsområden

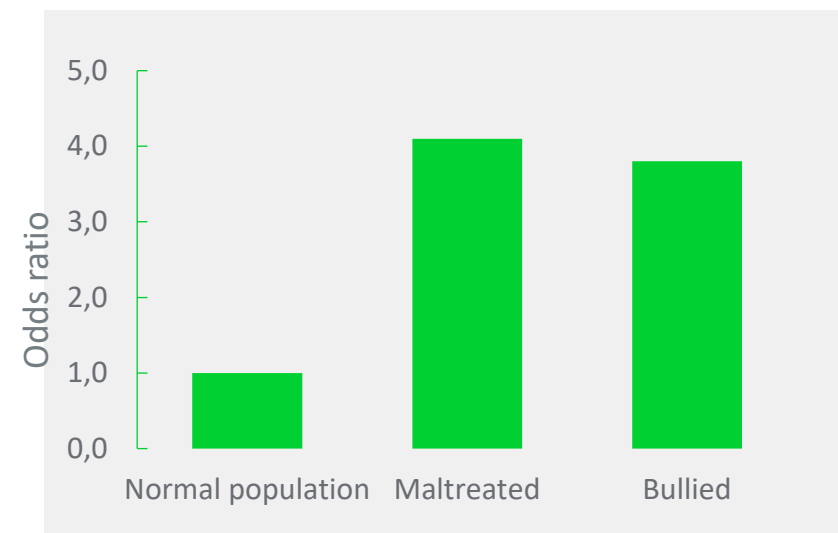
- Främja det psykiska välbefinnandet
  - Socio-emotionell kompetens, självkänsla, medveten närvaro....
- Förebygga problem och utanförskap
  - Utbildning, sysselsättningstjänster, ungdomsarbete...
- Behandla psykisk ohälsa
  - Terapigaranti för barn och unga

## Socio-emotionella färdigheter

- Känslofärdigheter
- Problemlösningsfärdigheter
- Växelverkansfärdigheter
- Mindfulness/Medveten närvaro
- Sunda vanor
- Kamratfärdigheter







Barn som har blivit slagna eller mobbade har en större risk för psykisk ohälsa i vuxen ålder

Great Smoky Mountains Study, Lereya et al Lancet 2015

**Negativa  
barndomshändelser ökar  
risken för  
psykisk ohälsa  
i vuxen ålder**

**Twenty-Eight Years After the Complete Ban on the Physical  
Punishment of Children in Finland: Trends and Psychosocial  
Concomitants**

Karin Österman<sup>1\*</sup>, Kaj Björkqvist<sup>1</sup>, and Kristian Wahlbeck<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Åbo Akademi University, Vasa, Finland  
<sup>2</sup> Vasa, Finland



# Överföring av psykisk ohälsa från generation till generation kan stoppas

I familjer med en förälder med psykisk ohälsa minskar  
föräldrastöd barnens risk att själva drabbas av psykisk  
ohälsa med 40 %

Siegenthaler et al. JAACAP 2012



# Vad kan vi göra?

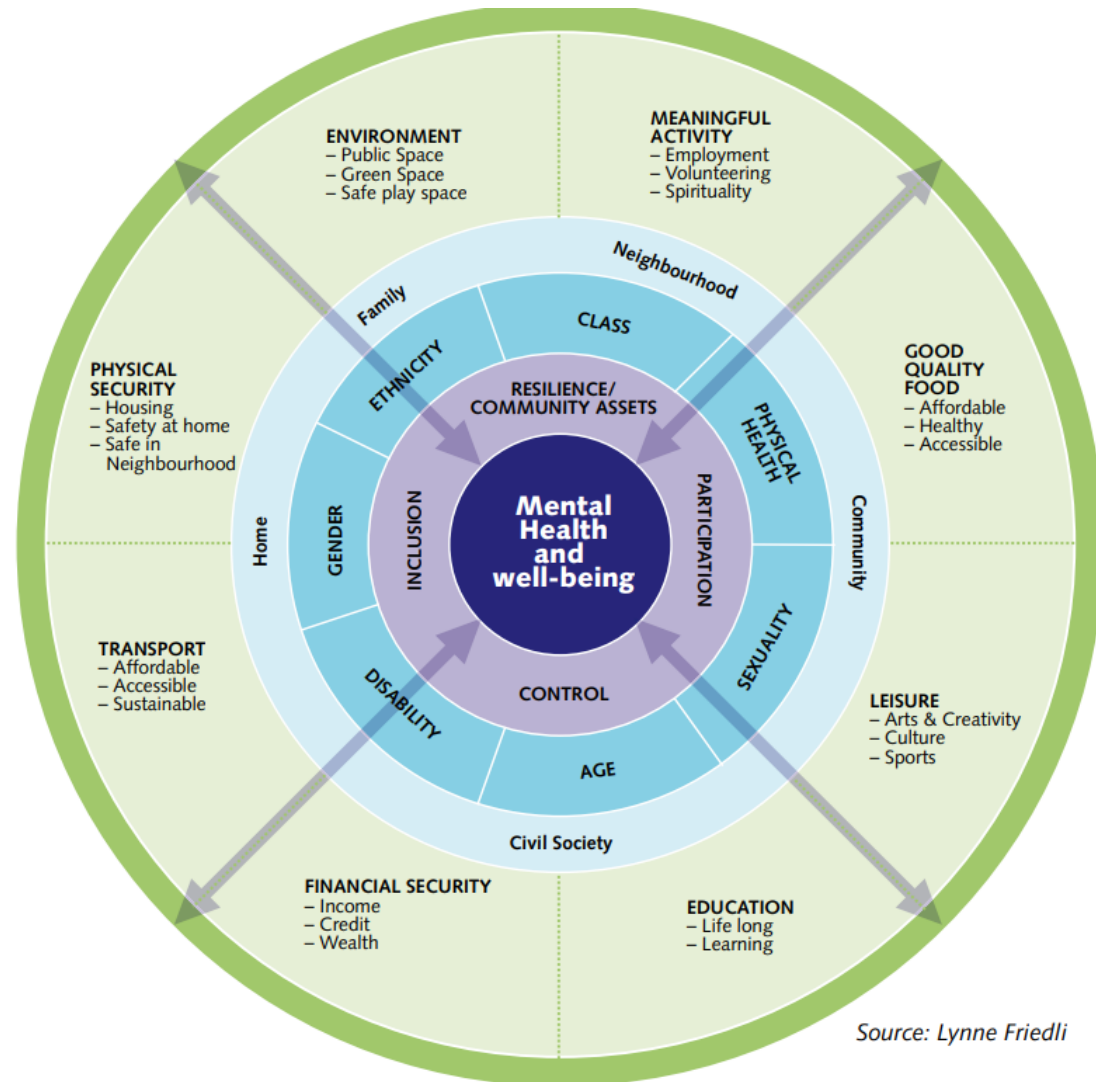
- förbättra tillgången till stödtjänster och lågtröskelvård också på svenska
- bättre konsekvensbedömningar av politiska beslut
- stöd för föräldraskapet
- öka ungas kompetens i psykisk hälsa
- en trygg skola som stöder ungas välbefinnade
- sund användning av sociala medier
- stöda unga i att finna sin egen väg och egna värden
- tilltro och framtidshopp
- en terapigaranti skulle förbättra tillgången till behandling i rätt tid

# Granskning av beslutskonsekvenser

- Barnkonsekvenser
- Konsekvenser för den psykiska hälsan

Den psykiska hälsans fyra skyddsfaktorer:

- Samfundets resurser
- Påverkansmöjligheter
- Delaktighet
- Autonomi



Source: Lynne Friedli

Källa: Mental Wellbeing Impact Assessment Tool, 2011

# Över 140 organisationer har tagit fram ett förslag till program för ungas välfärd

- Bland initiativtagarna finns Barnavårdsföreningen i Finland, Finlands svenska skolungdomsförbund, Finlandssvenska kompetensentret för sociala området, Folkhälsan, Psykosociala förbundet, Åbo Akademi....

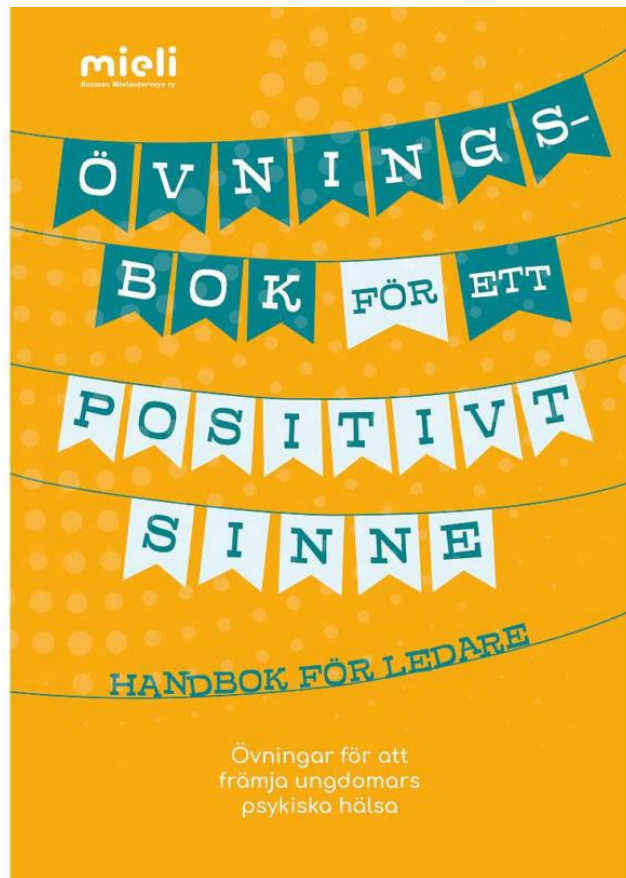


# Civilsamhällets program för ungas välfärd

1. Ett utbildningssystem som stöder uppväxt i lugn och ro
2. Tillräckligt många vuxna i uppväxtmiljön
3. En människovärdig och meningsfull vardag
4. En livsduglig planet
5. En fungerande social- och hälsovård
6. Ett arbetsliv som främjar psykisk hälsa
7. Ett rättvist och jämlikt samhälle
8. Unga som påverkare









## Lilla miljöångestguiden



# MÅ BRA HAND

Hur kan du påverka din mentala hälsa genom vardagliga val?

**NÄRING OCH MÅLTIDER**

Vad åt du under dagen?  
Kom du ihåg att äta mellanmål?  
Vem åt du med?  
Njöt du av maten?  
Åt du i lugn och ro?

**RELATIONER OCH KÄNSLOR**

Med vem spenderade du tid?  
Hur dant var ditt humör i dag?  
Beröftade du för någon om dina känslor?  
Orkade du lyssna på din vän?  
Vad gjorde dig glad eller ledsen?  
Hur rörde du på dig under dagen?  
Påverkade en smarttelefon din rörlighet?  
Vilken typ av rörelse ger en bra känsla?

**MOTION OCH ATT LYSSNA PÅ SIN KROPP**

Hur känns en avslappnad kropp?  
Gjorde du något riktigt idag?  
Vad får dig att skraffa??  
Hurdana saker får dig att glömma tiden?  
Vad tycker du är vackert??  
Hittade du något trevligt på nätet??

**FRITID OCH KREATIVITET**

**VARDAGSRYTMEN**

Studier och arbete  
Hushållsarbete  
Läxor  
Egen tid  
Hobbyn  
Media

**SÖMN OCH VILA**

Vaknade du pigg?  
Sov du tillräckligt?  
När stängde du av skärmarna?  
Tillbringade du tid sen på sociala medier?

**VÄRDERINGAR OCH DAGLIGA VAL:**

Agerade du enligt dina värderingar?  
Vad uppskattar du och vad anser du att är viktigt i ditt liv?  
Hurdana val gjorde du under dagen som fick dig på gott humör?

**mieli**

# Egenvård från Psykporten.fi - egenvårdsprogram på

SVE

Egenvårdsprogrammet för ångest →	Egenvårdsprogrammet för barn med ångest →	Egenvårdsprogrammet för depression →
Egenvårdsprogrammet för unga med ångest →	Egenvårdsprogrammet för unga med depression →	Avslappning och andning →
Chillaa-appen →	Egenvårdsprogrammet för aggression →	Egenvårdsprogrammet för alkoholbruk →
Egenvårdsprogrammet för återgång till arbetslivet →	Egenvårdsprogrammet för barn med nepsy-drag →	Egenvårdsprogrammet för barn med sömnsvårigheter →

# Svenskspråkiga stödresurser för unga

- Ungdomschatten Sekasin på svenska (må-fre, 20 timmar i veckan)
  - [www.sekasin.fi/se](http://www.sekasin.fi/se)
- Ungdomschatten Ärligt talat (må-fre, 30 timmar i veckan)
  - [www.arligttalat.fi](http://www.arligttalat.fi)
- Folkhälsans virtuella ungdomslokal
  - [ungdomslokal.fi](http://ungdomslokal.fi)
- MIELI rf:s svenska kristelefon 09 2525 0112 (20 timmar i veckan)