

BRIS ÅRSRAPPORT FÖR 2016 TILL BARN OCH UNGA

Allt fler barn mår dåligt

– Hur kan vi ändra på det?

A close-up photograph of a person's face, blurred in the background. In the foreground, their hands are visible, holding a lit sparkler. The person has dark, curly hair and is wearing a dark, textured jacket. Their fingernails are painted a dark purple color. A gold ring with a pink stone is visible on their left hand. The sparkler is lit, creating bright orange sparks. The overall mood is contemplative and somber.

BRIS

Innehåll

01 Bris och barnen

02 Om Bris stödverksamhet

06 Psykisk ohälsa

12 Om att få hjälp

Ordförklaringar

Barn: Enligt barnkonventionen och Bris räknas varje människa som ännu inte fyllt 18 år som ett barn.

Psykisk ohälsa: Det finns olika idéer om vad som ska räknas som psykisk hälsa och psykisk ohälsa. När vi berättar om psykisk ohälsa i den här rapporten menar vi allt ifrån att då och då känna oro och ledsenhet till att ha en psykisk sjukdom och behöva vård på sjukhus. Det är helt normalt att känna sig orolig och ledsen ibland, det gör alla. Men när det blir för besvärligt och svårt kan det räknas som psykisk ohälsa.

Om rapporten

Redaktör: Anna Holmqvist

Skribent: Marie Angsell, sakkunnig Bris

Layout: Narva

Foto: Fredrik Hjerling, Pexels, Shutterstock, StockSnap, Unsplash

Barnen på bilderna har ingen koppling till innehållet i rapporten.

I rapporten finns exempel och citat från barn som har mejlat till Bris. Eftersom barn alltid är anonyma när de hör av sig till Bris är exempel omgjorda, så att ingen ska känna igen någon. Ibland skriver vi ihop flera exempel som blir en blandning av många barns berättelser. Alla barn kan vara helt trygga med att de är anonyma när de vänder sig till Bris. Men vi vill också att barn som hör av sig till Bris ska veta att deras tankar och funderingar är viktiga och värdefulla för alla som jobbar med och fattar beslut om barn. I och med att vi på Bris kan berätta vidare om det som barn berättat för oss bidrar vi alla – du som barn och vi som barnrättsorganisation – till att det blir bättre för alla barn i Sverige.

Denna rapport finns även i en version till vuxna. Den heter "Barns psykiska ohälsa – det är dags att bryta trenden" och finns på bris.se.



Bris och barnen

I början av varje år skriver Bris en årsrapport. I den berättar vi om hur året innan har varit, hur många samtal, chattar och mejl våra kuratorer svarat på och vilka de vanligaste frågorna var.

I årsrapporten för 2016 berättar vi lite mer om de kontakter som handlat om psykisk ohälsa. Vi visar hur barn beskriver att det är att inte må bra, om att våga eller inte våga berätta för någon och söka hjälp. Vi berättar också om hur barn som fått hjälp tycker att den har fungerat.

Den psykiska ohälsan ökar bland barn, allt fler mår dåligt, framförallt tonåringar. Det visar forskning och det märker vi i våra kontakter på Bris. Ingen vet exakt vad det beror på, om det handlar om stress i skolan, oro för framtiden eller om något annat. År 2016 hade Bris kuratorer 24 690 stödjande kontakter med barn. Fyra av tio handlade på ett eller annat sätt om psykisk ohälsa.

Bris finns för att ge stöd och hjälp till barn och unga som kontakter oss. Men vi finns också för att förbättra samhället för alla barn. Genom att berätta det vi vet för vuxna, politiker och andra med makt att fatta beslut, hoppas vi kunna hjälpa till att stoppa ökningen av psykisk ohälsa bland barn och unga.

Barnkonventionen

Barn har egna mänskliga rättigheter som gäller alla barn, utan undantag. Rättigheterna finns i FN:s barnkonvention och Sverige har skrivit under på att följa den.

I konventionen står det till exempel att barn har rätt att leva och utvecklas, att må bra och att slippa våld. De har rätt att gå i skolan, känna sig trygga och att få hjälp när barnet behöver. De som fattar beslut som berör barn ska alltid tänka på vad som blir bäst för barnet. Det gäller alla barn.

Det är politikernas och myndigheters ansvar att se till att Sverige följer det som står i barnkonventionen. Trots det så bryter de ofta mot den, alla barn får inte det som de har rätt till. FN kontrollerar hur länderna som skrivit under konventionen sköter sig. FN har bland annat kritiserat Sverige för att möjligheten för ett barn att få stöd, hjälp och vård när hen mår dåligt ser väldigt olika ut beroende på var i Sverige barnet bor.

På Bris följer vi barnkonventionen i allt vårt arbete och vi påpekar och kräver skärpning när vi ser att politiker och myndigheter inte gör det.

”

Jag mår ganska dåligt angående kompisar. Ser på sociala medier och i verkligheten hur folk har sina gäng och bästa vänner. Jag har dock nästan inga vänner alls. Jag skulle dock inte säga att jag är mobbad/utanför. Jag har bara inte någon som prioriterar mig eller verkligen gillar mig.

4/10

samtal till Bris 2016 handlade om psykisk ohälsa.

Om Bris stödverksamhet

Till Bris stödverksamhet kan barn under 18 år höra av sig för att få hjälp, stöd och råd av en kurator. De kontaktkanaler barnet kan välja på är telefon, chatt och mejl. I kontakten med Bris får barnet alltid vara anonymt, ingen behöver berätta vem hen är.

”

Vad ska jag göra om min mamma slår mig när jag inte vågar berätta för någon?

Bris har också stödgrupper, där barn träffar varandra tillsammans med stödgruppsledare. Just nu finns grupper för barn som bor i familjehem, barn som är ensamkommande och barn som förlorat en förälder i självmord. Vi har även en stödgrupp online för barn som mår dåligt.

Bris har också ett telefonnummer för vuxna som är oroliga för, eller har frågor om, barn.

Alla stödjande kontakter vi har dokumenteras. Det betyder att vi samlar allt det som barn berättar för oss. När vi skriver rapporter som den här börjar vi med att läsa kontakterna, för att få en bild av det barn berättar om. Det ger oss en kunskap som vi kan sprida till andra för att de ska förstå barn bättre och kunna fatta beslut som gör det bra för barn.

Bris kontakter 2016

Under 2016 hade Bris kuratorer 24 690 kontakter med barn och unga via chatt, mejl eller telefon. De

flesta kontakterna var via chatt. Den kanal som ökade mest under året var mejlen.

Det är vanligare att tjejer tar kontakt med Bris än killar, år 2016 var åtta av tio tjejer. De flesta som kontaktar Bris är mellan 13 och 15 år, under 2016 var den yngsta sju år.

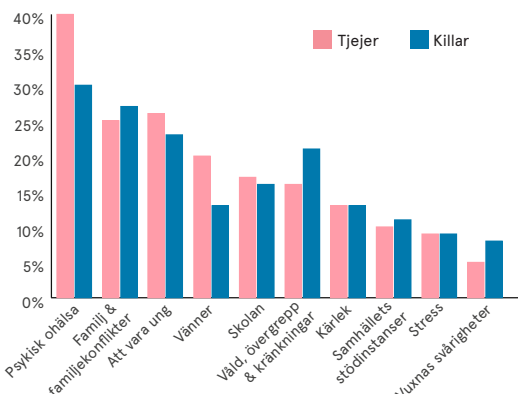
I dokumentationen finns ett formulär som kuratorn fyller i efter kontakten med barnet och som berättar vad samtalet, chatten eller mejlet från barnet handlade om. Vi kallar det kontaktområden och det finns 55 stycken för kuratorn att välja på. Ofta handlar det om fler än ett område, barnet kanske berättar både om skolan, kompisar och att hen mår dåligt. Barn som utsatts för våld och övergrepp berättar ofta om vuxna med egna problem och att de själva mår dåligt. De vanligaste kontaktområdena under 2016 var psykisk ohälsa, om att vara ung och om familjen och bråk i familjen. Vänner, skola och våld, övergrepp och kränkningar var också vanliga.

2016 ÅRS VANLIGASTE KONTAKTOMRÅDEN FÖR BARN

Kontaktområden	
Psykisk ohälsa	39 %
Familj & familjekonflikter	25 %
Att vara ung	25 %
Vänner	19 %
Skolan	17 %
Våld, övergrepp & kränkningar	17 %
Kärlek	13 %
Samhällets stödinstanser	10 %
Stress	9 %
Vuxnas svårigheter	6 %

Psykisk ohälsa var det vanligaste kontaktområdet 2016, nästan 40 procent av kontakterna handlade om det. Det är en ökning från 2015 då 22 procent av kontakterna handlade om psykisk ohälsa.

DE VANLIGASTE ÄMNENA BLAND TJEJER RESPEKTIVE KILLAR



Åtta av tio som sökte stöd hos Bris var tjejer. Här är de vanligaste ämnena tjejer respektive killar tog upp.

Familj och familjekonflikter

När barn kontaktar oss om familjen och familjekonflikter handlar det ofta om relationer inom familjen. Många av samtalen handlar om skilsmässa, svårigheter som hör ihop med den och om bråk och konflikter.

Frågor om familjen, skilsmässa och konflikter är det vanligaste som vuxna kontaktar Bris vuxentelefon om.

Att vara ung

Kontakter om att vara ung kan handla om självförtroende och om att passa in bland andra. Det kan vara frågor som ”vem är jag?”, om meningen med att leva och funderingar om framtiden. Att de kontakterna är så många beror på att det är frågor som de flesta unga, framförallt tonåringar, funderar på.

Vänner

Tankar och frågor om vänner handlar också om relationer, hur det är tillsammans med jämnåriga kompisar. Att ha vänner, känna att man hör till och kan lita på andra är viktigt men kan ibland vara svårt. Frågor om bråk är vanliga. Många berättar om mobbning eller att de känner sig helt ensamma, och hur jobbigt det är.

Skolan

Skolan är en stor och viktig del av barns liv. Kontakter om skolan rör ofta relationer till kompisar och lärare men också oro och stress för prov och betyg. Många vet att skolan och betygen är viktiga för att det ska gå bra i framtiden. Att inte få den hjälp

man behöver, eller att känna sig missförstådd och orättvist behandlad av lärare kan göra att stressen blir värre.

Våld, kränkningar och övergrepp

Många barn blir utsatta för våld, kränkningar och övergrepp, både hemma av någon i familjen och på andra platser av någon utanför familjen. Ibland är det en vuxen som utsätter barnet, ibland en jämnårig. Det kan handla om en händelse eller om något som händer ofta. Alla barn har rätt att slippa våld, kränkningar och övergrepp, men det kan vara svårt att prata om det som har hänt och att be om hjälp. Kuratorn på Bris är ofta den första person som barnet berättar för.

Kärlek

Funderingar kring kärlek kan handla om både lycklig, olycklig och hemlig kärlek. Det kan handla om att ha sin första kärleksrelation eller att längta efter den. Att få uppleva riktig kärlek är något som de flesta önskar sig och vill. När det inte går som man hoppas kan besvikelsen bli stor och självförtroendet tufsas till.

Samhällets stödinstitutioner

Exempel på det vi kallar samhällets stödinstitutioner är: Skolans elevhälsa med kurator, psykolog, sköterska och läkare. BUP (barn och ungdomspsykiatri) som ska hjälpa barn som mår psykiskt dåligt eller har en neuropsykiatrisk diagnos, till exempel adhd. Det kan också vara Socialtjänsten som ska ge barn och deras familjer hjälp med till exempel dåliga relationer, dålig ekonomi och som ska skydda barn som utsätts för våld hemma.

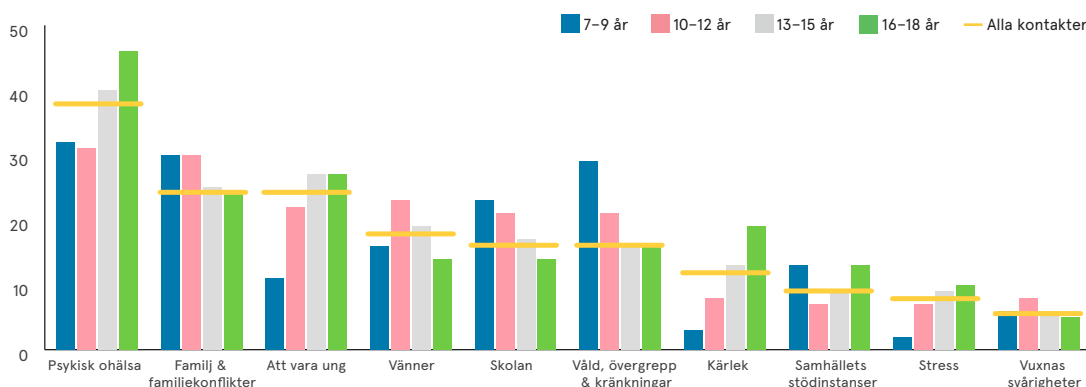
”

Mina föräldrar har bråkat så länge jag kan minnas... När jag var yngre minns jag hur jag stod och grät bredvid mina föräldrar som stod och skrek på varandra. De bråkar i princip jämt. Jag drar mig för helger och lov för att jag vet att alla kommer att vara hemma och att det kommer att bli bråk.

BUP

betyder Barn- och ungdomspsykiatri

DE VANLIGASTE ÄMNENA I OLIKA ÅLDRAR



Här är de tio vanligaste kontaktområdena uppdelade på barnens ålder.

”

Jag är så extremt stressad, har ångest och är deprimerad av skolan. Jag mår verkligen inte bra i skolan. Jag är stressad och då ger lärarna mig bara fler läxor så att stressen ökar. Just nu har jag jullov men stressen ökar hela tiden. Jag får hjärklappningar bara jag tänker på att jag ska tillbaka till skolan.

Kontakterna till Bris handlar ibland om att barnet vill ha någon att prata med, men inte vet vem. Vi får många frågor om vad socialtjänsten är och vad de gör, hur det går till att få hjälp av BUP och om kuratorn i skolan har rätt att berätta för andra om det man pratat med hen om. Tyvärr berättar många om dåliga erfarenheter av stödinstanserna, att de inte har blivit förstådda, att kuratorn brutit ett förtroende och att de känner att de blir bollade runt mellan olika ställen utan att få hjälp.

Stress

När barn pratar med Bris om stress är det ofta kopplat till skolan eller att det inte är bra hemma. Ibland både och. Stress brukar inte räknas som psykisk ohälsa, men många berättar om en stress som är så stark och sitter i så länge att de känner sig sjuka av den. Att aldrig kunna slappna av gör att man blir känslig, orolig och ledsen. Det blir en ond spiral, där stressen skapar mer stress. Stress och psykisk ohälsa är inte samma sak, men det kan höra ihop.

Vuxnas svårigheter

När föräldrar, eller andra vuxna som barnet bor tillsammans med, har egna problem så påverkar det ofta barnet, särskilt om problemen är stora och de vuxna inte klarar av att lösa dem. Barn berättar för Bris om föräldrar som är stressade över sin ekonomi, som inte har jobb eller som jobbar alldeles för mycket. De berättar om föräldrar som bråkar, som dricker för mycket eller som har en sjukdom som gör att de har svårt att orka med eller lätt blir arga. Vuxna med egna problem har ofta svårt att klara av att vara tillräckligt bra som föräldrar och ta hand om barnet på ett bra sätt. Ensamhet, oro och rädsla är vanliga känslor hos barn med föräldrar som inte räcker till. Många försöker också ta ett större ansvar än vad ett barn ska behöva, till exempel för familjens ekonomi, sina syskon eller för sina föräldrar.

8/10 ♀♀♀♀♀♀♀♀♂♂

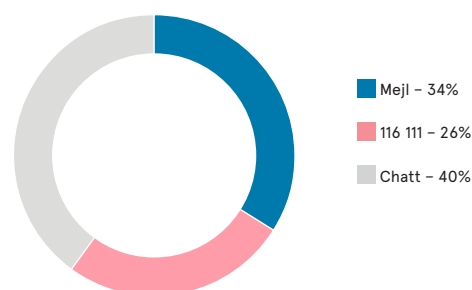
samtal till Bris under 2016 var kontakter från tjejer.

ANTAL KONTAKTER MED EN KURATOR PÅ BRIS

24 690

Under 2016 hade Bris kuratorer 24 690 kontakter med barn och unga via chatt, mejl eller telefon.

FÖRDELNINGEN MELLAN CHATT, MEJL OCH TELEFON



De flesta barn som sökt kontakt med Bris har gjort det via chatt. Den kanal som ökat mest under 2016 är mejlen.

”

Jag mår skitdåligt just nu och gråter hela tiden. Min kille har gjort slut med mig eftersom vi bor rätt långt ifrån varandra och det har gjort att han börjat tappa känslor för mig. Jag kan fortfarande inte fatta att den killen som jag älskar mest av allt inte har känslor för mig.





”

Anledningen till att jag mår dåligt är okänd även för mig. Men det kan ju vara så att det inte finns ett enda stort skäl som är orsak till att jag mår dåligt, utan att det är flera saker som bygger på alltihop. För mig känns det som att det stämmer bättre än att det bara är en stor grej.

Psykisk ohälsa

År 2016 handlade allra flest kontakter om psykisk ohälsa. När vi berättar om psykisk ohälsa i den här rapporten menar vi allt ifrån att då och då känna oro och ledsenhet till att ha en psykisk sjukdom och behöva vård på sjukhus. Det är helt normalt att känna sig orolig och ledsen ibland, det gör alla. Men när det blir för besvärligt och svårt kan det räknas som psykisk ohälsa.

Det är viktigt att skilja på stress som går över och psykisk ohälsa. När ett barn är med om någonting svårt, till exempel en skilsmässa, sjukdom i familjen eller att en familjemedlem eller vän dör, så påverkas hen förstås. Händelsen kom kanske som en chock och var olikt allt man varit med om tidigare. Att reagera på en händelse som väcker starka känslor är helt normalt. Sådant kommer alla människor att behöva vara med om några gånger i livet, barn också.

Reaktionen kan kännas både i kroppen, i tankarna och i känslorna. Ibland blir den så stark att man blir skrämmd av den. Men det betyder inte att den är farlig eller en sjukdom.

Samtidigt är det viktigt att vuxna är uppmärksamma, ser och hjälper de barn som behöver stöd. Även om en reaktion är normal behöver barn vuxnas stöd när livet är svårt.

Och det finns en risk att barn som är med om svåra händelser utvecklar psykisk ohälsa. Det kan vara om det händer flera alltför jobbiga saker på en gång, eller om det bara fortsätter och inte tar slut. Om barnet aldrig får lugn, trygghet och hjälp att förstå och veta vad de ska göra med sina reaktioner, då kan det bli för svårt.

Den psykiska ohälsan ökar

Eftersom det finns flera idéer om vad som ska räknas som psykisk ohälsa är det svårt att mäta hur vanlig den är och hur utvecklingen ser ut. Men många forskare har försökt göra det ändå och de flesta är överens om att den psykiska ohälsan ökar bland barn och unga, framförallt för tjejer i 15-årsåldern. Det stämmer överens med det vi ser på Bris, kontakterna om psykisk ohälsa ökar och de flesta som berättar om den är tjejer mellan 16 och 18 år.

Det finns människor som mår så dåligt att de inte orkar leva längre utan försöker ta sitt liv. Antalet självmord och självmordsförsök minskar i Sverige, men inte bland unga människor. Där har det tvärtom ökat lite, vilket är oroande.

Många försöker förstå vad ökningen av den psykiska ohälsan beror på, det är ju först när man vet det som det går att hitta en lösning. En annan koppling som flera forskare ser är den mellan ökad psykisk ohälsa och att allt fler känner stress i skolan. En annan koppling handlar om oro för framtiden, att få jobb och kunna klara sig som vuxen, en oro som har blivit vanligare. Barn och unga tillbringar allt mer tid framför sina skärmar, smartphones, surfplattor och datorer. Många är uppkopplade hela tiden och sover för lite. Kanske finns ett samband mellan det och att ohälsan ökar?

Barn berättar

När barn vill beskriva för vuxna är det inte alltid lätt att veta vilka ord som ska användas. Många yngre barn som mår dåligt säger att de vill dö, fler än bland de äldre barnen. Det är förstås allvarligt, men det kan också bero på att det är så yngre barn kan beskriva hur de mår. Äldre barn använder oftare andra ord, till exempel ångest och depression.

Inför den här rapporten har vi gått igenom mejl om psykisk ohälsa som barn har skickat till Bris. Vi har läst noga och sorterat mejlen utifrån vad barnen har berättat. På det sättet har vi fått den samlade bild vi berättar om här. När vi sammanfattar det barn

Jag har sån
ångest.

Jag tror jag har en
ätstörning.

Jag orkar inte
leva. Jag känner
mig värdelös.

”

Har en orolig känsla
inne i mig, känner mig
alltid ledsen, allt känns
meningslöst. Det enda
som hjälper är att dricka
alkohol, för då har jag
inte riktigt kontroll och
allt det dåliga försvinner.

berättar ser vi att tre frågor ofta kommer igen: Vad är det med mig? Varför mår jag så här? Hur ska jag göra för att må bättre?

VAD ÄR DET MED MIG?

Det finns grupper av barn där risken för att utveckla psykisk ohälsa är större. Barn som inte klarar av skolan har högre risk att bli drabbade. Barn som har problem i sina familjer och barn som växer upp i familjehem eller på HVB-hem* har ofta svårare att klara skolan än andra barn. De drabbas också oftare av psykisk ohälsa. En annan grupp där psykisk ohälsa är vanligare, är barn med funktionsnedsättningar till exempel rörelsehinder eller utvecklingsstörning. Barn som har upplevt krig och flykt mår ofta sämre än andra barn. Psykisk ohälsa är också vanligare hos barn som lever i utsatta områden än hos de som växer upp i stabilare miljöer.

1 miljard

avsätts av regeringen för satsningar på psykisk hälsa under 2016–2020.

*I familjehem och HVB (hem för vård och boende) bor barn som inte kan bo i sina familjer. Det kan vara under en kort tid, eller under hela uppväxten. Familjehem är familjer som tar emot ett barn, HVB är boenden där flera barn är placerade och istället för föräldrar finns det anställd personal. I HVB är barnen ofta lite äldre, små barn placeras alltid i familjehem.



Jag har skadat mig sen jag var nio, men det har blivit oftare nu. Jag åter knappt något. Jag är bara värdelös och så dålig. Jag gör bara fel och jag bara förstör. Det känns som om alla hatar mig och att jag bara är störig och i vägen.

Alla människor är olika. Hur ett barn påverkas av det som hen är med om beror på flera olika saker; barnets personlighet och känslighet, barnets relationer till andra och på miljön där barnet lever. Det beror också på vad barnet har varit med om tidigare och hur hen har klarat av svåra upplevelser förut. Till exempel, ett barn som har trygga relationer till vuxna och som vet att hen får hjälp klarar sig bättre än ett barn som känner att hen måste klara sig själv. Ett barn som har varit med om något svårt och klarat av det (kanske med hjälp av andra) kommer att ha lättare att hantera nästa svårighet. Det går sällan att förklara psykisk ohälsa med bara en sak.

Självkänsla och självskada

Ensamhet är en vanlig känsla hos barn med psykisk ohälsa. Och många har en låg självkänsla. Alla människor känner sig ensamma ibland och alla kämpar till och från med sin självkänsla, det är helt normalt. Men bland barn som berättar om psykisk ohälsa är de känslorna extra vanliga. Många beskriver sig själva som tråkiga, värdelösa, fula, äckliga och fel och tänker att det är självklart att andra inte vill vara med dem. Känslan av att vara värdelös och ensam kan göra att allt känns hopplöst. Det finns barn som skadar sig själva på olika sätt för att få undan de svåra tankarna och känslorna. De gör illa kroppen, dricker alkohol eller göra livsfarliga saker. Att skada sig själv är ett sätt att för en stund slippa tänka och känna allt det andra. Men det är förstås ett farligt sätt. Barn som skadar sig måste få hjälp att hitta andra sätt att stå ut på när det är jobbigt. Allra mest behöver de hjälp för att börja må bra och det är vuxnas ansvar att ge rätt hjälp.

Barn som har försökt förklara att de känner sig värdelösa och fel berättar ibland att de har känt sig missförstådda. Eftersom det är normalt att ha låg självkänsla ibland, särskilt under tonåren, finns risken att vuxna viftar bort det och inte förstår allvaret bakom.

Nedstämdhet, ångest och depression

Andra känslor som många barn med psykisk ohälsa berättar om är nedstämdhet, att alltid känna sig ledsen.

Ett vanligt ord när barn berättar om psykisk ohälsa är ångest. Ett annat är depression. Ångest är en väldigt stark rädsla eller oro, så stark att den kan kännas i kroppen. Ångest kan kännas på olika sätt, den kan till exempel göra så att det blir svårt att andas eller att det gör väldigt ont över hjärtat. Det är förstås ofta väldigt skrämmande att drabbas av en så stark och obehaglig känsla. Ibland är det tydligt att ångesten hänger ihop med något obehagligt som ska hända eller som man tror ska hända. En besvärlig sak med ångest är att den kan dyka upp när man inte alls är beredd. Det kan göra att man avstår från att göra vissa saker som man egentligen skulle vilja. Det blir för jobbigt att behöva vara orolig för att få en ångestattack.

Depression är en stark känsla av att allt är meningslöst, att inte orka med allt och att aldrig känna sig riktigt glad. Depressionen kan göra så att man får svårt att koncentrera sig, sover för lite eller för mycket och tänker negativa tankar om sig själv. Den som har en depression kan ha svårt att komma iväg på fritidsaktiviteter, träffa kompisar eller göra andra saker som hen egentligen gillar och mår bra av. Det påverkar förstås skolan också, det kan kännas helt omöjligt att tänka på allt som måste göras och klaras av där.

VARFÖR MÅR JAG SÅHÄR?

Det finns som sagt många orsaker till att barn drabbas av psykisk ohälsa och det är flera saker tillsammans som gör att just det barnet drabbas, just då. Något många barn som berättar om psykisk ohälsa har gemensamt, är att det är jobbigt i familjen eller i skolan. Därför vill vi berätta lite mer om det.

Familjen

På Bris vet vi att psykisk ohälsa ofta hör ihop med hur barnet har det hemma. I våra kontakter är det vanligaste när ett barn vill ha hjälp kring psykisk ohälsa att hen också berättar om svårigheter i familjen.

Ofta handlar det om våld eller konflikter. Det finns mycket forskning som visar att våld och konflikter är skadligt för barn, oavsett om det är riktat direkt mot barnet eller om det är mellan de vuxna. Som våld räknas både fysiskt och psykiskt våld: Att bli slagen eller att vara med om att en förälder blir slagen. Att bli utsatt för sexuella övergrepp, hotad eller skrämmd. Att inte få det man behöver som kärlek, mat, vila och mediciner.

45



Bris fyllde 45 år under 2016

I min familj pratar vi inte så mycket om känslor, hur man mår, för jag är inte så öppen med det.

Min pappa är psykiskt sjuk och jag har berättat för dem på BUP om att jag inte är trygg. Jag vill bo i fosterfamilj, men ingen lyssnar.

Mamma gör ingenting, hon tar bara min mobil som straff. Men det gör inte så mycket.

Mamma kräver att jag ska berätta varför jag har ångest. Men jag visste inte, jag visste bara att jag hade fått det utan att veta varför.

Älskar min mamma mest i hela världen. Hon är snäll så länge jag mår bra, så jag försöker att inte visa att jag mår dåligt.

Jag vill sluta på BUP för att mamma mår dåligt av att jag måste gå där.

Men framförallt så beskriver barn föräldrar som av olika anledningar inte orkar med, som har egna stora problem och inte räcker till för barnet. Det kan vara föräldrar som själva lider av psykisk ohälsa, som är väldigt stressade eller som dricker för mycket. Följden kan bli att de inte klarar av att ta barnets mående på allvar, att de kanske struntar i eller till och med retar barnet för att hen mår dåligt. En del barn beskriver sin förälder som så känslig och orolig att barnet inte vågar berätta hur hen mår, för att föräldern kan bryta ihop helt. Det som händer när föräldern inte orkar med är att barnet får försöka klara sig själv. Det kan göra att ingen får veta hur barnet mår och att barnet inte får den hjälp hen behöver och har rätt till. Det gör också att barnet känner sig ensamt och övergivet.

Skolan

Precis som många forskare har sett så ser vi på Bris att psykisk ohälsa ofta hör ihop med hur barn har det i skolan. Nästan alla barn tillbringar en stor del av sin tid där. Det betyder att både skolmiljön, relationerna till jämnåriga och vuxna och undervisningen i skolan måste vara bra för att barnen ska kunna må bra.

Bris vet

Barn har olika sätt att berätta hur de mår. Vuxna måste vara uppmärksamma så att de ser när ett barn behöver hjälp. När vi frågar barn vad vuxna behöver tänka på om de vill att barn ska berätta för dem hur de mår så svarar många: Om den vuxna ser att barnet inte verkar må bra ska hen fråga, men också vara beredd på att barnet kanske inte orkar prata just nu. Då ska den vuxna visa att den finns kvar och fråga igen. Hen ska ha gott om tid, visa sig ärligt intresserad. Hen ska alltid tro på barnet och inte bli arg eller ge barnet skuldskänslor för något den berättar. Det är bra om den vuxna har varit med om ungefär samma sak själv så att hen verkligen förstår. Då kan hen också vara ett exempel på att det kan bli bra igen och gå bra i livet.

Bris tycker

Barn är beroende av sina närmaste vuxna, föräldrar eller andra, för att må bra. Särskilt om barnet har det jobbigt, mår dåligt eller är med om något svårt. Barn som inte får vuxnas stöd och hjälp, som inte känner sig älskade och trygga, mår sämre än andra barn.

För de familjer där de vuxna behöver hjälp med att lösa sina egna problem, måste den hjälpen finnas. Vuxna kan dessutom behöva stöd i hur de ska göra för att vara bra föräldrar. Stöd till föräldrar är en rättighet alla barn har enligt barnkonventionen.

”

Jag vet inte hur jag ska klara av mitt liv. Jag har ångest för exakt allt, allt. Och det är inte sådär lite ångest som känns som nervositet. Det är ångest som får mig att gråta tills det inte längre kommer några tårar, det är ångest som skär i magen, slår i huvudet och krossar mitt hjärta.

Jag är en ensam tjej som inte har några vänner. Jag har svårt att komma nära någon då jag upplever att de vill skada mig eller ska lämna mig.

Stressen i nian gjorde att jag blev så trött. Sen när jag fick veta att mina föräldrar skulle skiljas var det som att jag inte orkade mer.

Vet inte vad jag ska svara när någon frågar varför jag skippat något i skolan, får ångest inombords.

Vet inte vart jag ska ta vägen. Har ingen lust att leva, det har gått så långt att det är smärtsammare att leva än tanken på att dö.

Det är så lätt för folk att säga åt en att kämpa det sista, men det går inte. Det är så mycket lättare sagt än gjort.

Jag skolkar från skolan flera gånger i veckan på grund av att jag mår så dåligt...

Många barn berättar att pressen i skolan gör att de känner stress och stor oro. Ibland beskriver de att pressen är själva orsaken till att de utvecklat psykisk ohälsa, att det är den som har gjort att de började må dåligt. Men ibland är det andra saker i barnets liv som har gjort att hen inte mår bra, till exempel problem i familjen. För den som inte mår bra är det svårt att orka med skolan och pressen där, vilket gör att det är ännu lättare att känna sig stressad. Många berättar att de är oroliga att komma efter, och att låga betyg ska göra att det går dåligt i framtiden. En del berättar att de redan har gett upp och kanske inte ens orkar gå till skolan längre.

De barn som inte orkar vara i skolan missar inte bara undervisningen. I skolan finns barn och vuxna, kompisar och andra, som är viktiga för att ett barn ska må bra. Den som inte går till skolan blir ganska ensam och ensamheten kan göra att den psykiska ohälsan blir värre. Också för de barn som går till skolan, men som har så fullt upp med att hålla reda på sina jobbiga tankar och känslor att de inte orkar vara tillsammans med andra, kan livet bli ganska ensamt. Många beskriver att de inte klarar av att vara med sina kompisar längre, att det blir enklast att försöka klara sig själv.

Bris tycker

I forskning har man sett att det är viktigt för barns psykiska hälsa att de klarar skolan och att de kan känna och lita på att framtiden kommer att bli bra. Därför är det väldigt viktigt att skolan kan ge varje barn den hjälp som just hen behöver för att både må bra och lära sig det hen ska. Det står i Skollagen att alla barn har rätt att få det stöd de behöver för att klara sig så bra som möjligt i skolan. Både undervisningen och elevhälsan (med kurator, skolsköterska, läkare och psykolog) måste fungera så att inget barn hamnar efter i, eller helt utanför, skolan.

Forskning visar att något av det viktigaste för barn som inte får det stöd, den kärlek och den trygghet de behöver av sina föräldrar, är att de har nära relationer till andra vuxna utöver familjen. Det kan vara en släkting, någon som jobbar på skolan eller en kompis förälder. För de barnens skull är det extra viktigt att det finns bra vuxna, till exempel i skolan, som har tid att lyssna, förstå och hjälpa.



”

Jag känner mig som en extra legobit i ett lego-paket, en sådan som man aldrig använder men om någon är borta så kommer jag och stödjer upp allting igen och tar allting på mina axlar.



Jag har aldrig vågat prata med någon om mina tankar och känslor på grund av rädslan att ingen skulle vilja lyssna eller hjälpa mig.

Om att få hjälp

Ingen vill må dåligt, men det är inte alltid så lätt att veta hur man ska göra för att börja må bra igen. Barn berättar att de försöker på olika sätt.

HUR SKA JAG GÖRA FÖR ATT MÅ BÄTTRE?

De flesta barn vill helst ha stöd av sina föräldrar och många gånger är det föräldrarna som ser till att barnet får den hjälp hen behöver. Men för en del barn känns det inte möjligt att blanda in dem, de känner att de måste hitta andra sätt. En del tänker att de får lösa det på egen hand, men det är svårt.

Många barn försöker berätta hur de mår för sina föräldrar eller andra vuxna, men tycker inte att de blir tagna på allvar. Andra låter bli att berätta, antingen för att de tänker att ingen skulle bry sig eller förstå, eller för att de inte vill göra sina föräldrar oroliga. En del vill absolut inte att föräldrarna ska få veta. De tror bara att det skulle bli värre då. Ett hinder för att få hjälp kan vara att det inte finns någon att berätta för, eller att barnet inte vet vem hen ska gå till och hur hen ska förklara.

Barn har olika sätt att berätta hur de mår och vuxna är olika bra på att lyssna och förstå. Det gör att barn ibland känner att de inte blir tagna på allvar. Till exempel händer det att vuxna förminskar och viftar bort problemen och säger att det är något som hör till när man är tonåring.

När barn berättar för Bris att de mår dåligt ger vi alltid rådet att de ska prata med en bra vuxen, och så hjälps vi åt att tänka ut vem det skulle kunna vara. Vi vet att barn med psykisk ohälsa behöver vuxnas stöd och hjälp.

Hjälp som finns

Den som inte vill eller kan be sina föräldrar om hjälp kan prata med kuratorn i skolan. Barn kan ha en egen kontakt med kuratorn utan att föräldrarna vet om det. Men om barnets problem är allvarliga eller påverkar hur det går för barnet i skolan, måste kuratorn prata med föräldrarna och kanske med lärarna.

I de flesta kommuner finns ungdomsmottagningar med kuratorer och psykologer. Dit kan tonåringar ringa eller gå själva, utan sina föräldrar.

För barn med svårare psykisk ohälsa finns BUP. Dem kan barn också ta en egen kontakt med, men för att barnet ska kunna fortsätta att gå där måste föräldrarna ge sitt tillstånd.

För barn som har det svårt hemma finns socialtjänsten. Både barn och föräldrar kan be om hjälp där, men eftersom problemen ofta gäller hela familjen så är det inte så vanligt att barn får hjälp utan att föräldrarna vet om det.

Till socialtjänsten ska också alla andra vuxna som är oroliga för ett visst barn, vända sig. Vuxna som jobbar med barn, till exempel lärare, skolsköterskor och kuratorer, måste anmäla om de känner sig oroliga för att ett barn inte har det bra hemma.

Svårt att få hjälp

Trots att det finns flera ställen som ska hjälpa barn som inte mår bra, så får vi på Bris ofta höra att barn tycker att det är krångligt att få hjälp. Det är svårt att förstå vem som är vem av alla hjälpare och vad det är de kan hjälpa till med. Barn frågar ofta oss om de kan söka hjälp själva eller inte. Många är osäkra på hur det är med tystnadsplikten, till exempel om kuratorn kommer att berätta vidare för någon annan.

Många barn som hör av sig till Bris har redan en kontakt med till exempel BUP eller socialtjänsten, men känner sig inte nöjda. De tycker att mötena där handlar för lite om dem och mest om hur det är med andra i familjen. Många tycker att det bara är föräldrarna som har fått prata och önskar att de fått chansen att berätta mer själva. En del barn tycker att det verkar som om ingen vuxen riktigt tar ansvar, att de blir bollade från den ena hjälparen till den andra utan att någonting blir bättre.

Ibland önskar barn att de skulle få hjälp men berättar att det inte går just nu för att köerna till hjälpen är så långa, att det inte finns någon psykolog på BUP där de bor eller att deras problem inte är tillräckligt allvarliga.

50% 

av samtalen från barn mellan 16–18 år handlar om psykisk ohälsa.

Bris vet

Barnkonventionen säger att alla barn har rätt till stöd och vård när de behöver. Det ska vara lätt att få hjälp mot psykisk ohälsa. Barn ska veta var hjälpen finns och hur det går till att söka den. Ingen som mår dåligt ska behöva vänta på hjälpen. Den ska vara lika bra och lika lätt att få var man än bor.

Barnkonventionen säger också att barn har rätt att vara delaktiga i sin vård och annat som handlar om dem själva. Det betyder att barnet har rätt att förstå och vara med och påverka hur vården ska se ut. De har också rätt att själva berätta hur de har det och hur de önskar att det skulle vara och att få den information de behöver för att kunna påverka.

Men så ser det inte ut idag.

Många barn och föräldrar tycker att det är svårt att veta vart de ska vända sig när barnet behöver hjälp. Hur stödet och vården för barn är ordnat ser olika ut i olika kommuner, ibland finns inte den hjälp barnet behöver där barnet bor.

Elevhälsan är viktig för att den finns i skolan, nära barnen. Men den räcker inte alltid till och det är olika på olika skolor hur många timmar kuratorn är där och hur många elever hen ska rätta till för.

Många barn känner sig osäkra på om de ska våga berätta hur de mår och på vad som kommer att hända om någon får veta. Osäkerheten kring vuxnas tystnadsplikt kan bli ett hinder för att be om hjälp. Känslan av att de vuxna tar över, inte lyssnar ordentligt på barnet och inte ger den hjälp som barnet hade önskat gör att många barn känner att de inte får det de behöver

Regeringen har bestämt att ingen ska behöva vänta mer än 30 dagar på att komma till BUP. Trots det kan köerna till BUP på en del ställen vara flera månader långa. Dessutom är det lite olika vilken hjälp ett barn kan få på BUP, alla mottagningar jobbar inte lika.

Så ska det inte vara.

”

Livet är så svårt, och jag är trött på att bli förminskad genom att få det berättat att det bara är för att jag är i puberteten.

Bris tycker

Samarbetet mellan samhällets stödjansinstanser, de som ska hjälpa barn, måste bli bättre. Alla i samhället ska veta var barn och föräldrar kan få hjälp och hur det går till. Det behövs tydligare och bättre information om detta.

Alla skolor ska ha en skolkurator som barnet enkelt ska kunna vända sig till.

Också de barn som inte själva ber om hjälp har rätt till skydd och stöd. Alla vuxna som jobbar med barn måste veta hur de ska göra om de blir oroliga för att ett barn mår dåligt eller inte har det bra hemma.

BUP måste få möjlighet att möta alla barn inom 30 dagar och vården där ska vara lika oavsett var i landet barnet bor.

Alla som möter barn inom vården, elevhälsan och socialtjänsten måste bli bättre på att lyssna på barnet de ska hjälpa. De måste ta ansvar för att barnet förstår allt, att barnet får chans att säga vad hen tycker och vill och de måste ta hänsyn till det barnet säger.



Vill du komma i kontakt med en kurator på Bris?

Barn och unga under 18 år kan kontakta en av Bris kuratorer genom att ringa till Bris telefon 116 111, eller skriva till Bris-mejlen eller i Bris-chatten på bris.se. Du får vara anonym om du vill och kuratorn har tystnadsplikt. Ibland behövs mer eller snabbare hjälp än vad Bris kan erbjuda och då lotsar vi barnet vidare till den hjälp som behövs här och nu. Att ringa är gratis och syns inte på telefonräkningen. Bris har också en automatisk chattbot på Kik och Facebook Messenger som heter Brisbot och som svarar på vanliga frågor som Bris kuratorer brukar få höra från barn. Chatter du med Brisbot så pratar du inte med en riktig kurator men det är våra kuratorer som skrivit alla frågor och svar.

Välkommen!

Arenavägen 61
122 77 Johanneshov
Box 101 47, 121 28 Stockholm
Telefon: 08-598 888 00

www.bris.se
Instagram: @bris116111
Facebook: www.facebook.com/BRIS
Twitter: @BRISpress
Swish: 9015041

Barn kan kontakta Bris på
telefon, chatt och mejl.
Telefonnummer: 116 111
Chatt och mejl: www.bris.se

Brisbot finns på Kik och
Facebook Messenger

BRIS