

- STEFAN: Hur mår egentligen våra barn och unga i dag? Enligt en rapport från Suicide Zero, så ökar antalet självmord bland unga med en procent per år, vilket rimmar illa med regeringens nollvision när det gäller barn och suicid. I det här avsnittet av Suicide Zero-podden kommer det handla just om psykisk ohälsa bland barn och unga, dels generellt, men också hur den påverkas av rådande coronapandemi. Psykologen Johan Åhlén har varit med och skrivit en rapport om just de psykologiska effekterna av coronakrisen, och vi ska prata mer med honom om en stund. Vi träffar också Somaya Ghanem, socionom på BRIS. Jag heter Stefan Sundberg, välkommen till Suicide Zero-podden. Ja, välkommen hit, Somaya, jag tänker att vi går rakt på sak, varför ökar självmorden bland barn och unga med en procent per år?
- SOMAYA: Ja, men det är svårt så klart att säga vad det beror på och det beror inte heller på en enskild sak. Jag tror att det man kan prata om är saker som händer för barn och unga, både så klart på en individuell nivå, men också på en samhällelig nivå. Vi ser ju till exempel att barn och ungas användning av psykofarmaka ökar, och vi ser också att andra samhälleliga faktorer påverkar ju barn och unga, till exempel socioekonomiska faktorer, vi ser att klassklyftorna ökar till exempel. Och det kan ju få både en direkt inverkan på barns mående, men också långsiktiga konsekvenser.
- STEFAN: Regeringen har ju en nollvision när det gäller självmord, då känns ju den här enprocentiga ökningen varje år som att det är någonting man inte gör rätt. Vad är det, tror du?
- SOMAYA: Jag tror att det finns många saker som man kan göra och jag tänker, det som står i rapporten, det är ju viktiga saker kring hur skolan fungerar. Vi har ju också olika saker som att exempelvis tillgången till vård för barn och unga ser ganska ojämlig ut i dag. Både hur snabbt det går att få vård, men också hur kvaliteten av den vården. Vi har inte en enhetlig vård för barn och unga, och det är ju ett problem till exempel. Vi har ju skolsegregation, vi har bostadssegregation, och det går ju inte som vuxenvärld att tänka att det här är saker som inte påverkar barn och barns hälsa, utan det gör det ju på olika sätt.
- STEFAN: Men går det för långsamt, skulle du säga?

- SOMAYA: Ja, det tror jag att alla som jobbar med de här frågorna tycker, det går alltid för långsamt.
- STEFAN: Men om vi går in på just att vara barn, eftersom självmordsfrekvensen ökar och psykofarmakaanvändning går ner i åldrarna och så vidare, är det tuffare att vara barn i dag än säg 10, 20 eller 30, 40, 50 år sen?
- SOMAYA: På en individuell nivå så finns det så klart saker som man kan vara mer eller mindre känslig för i dag som barn, som kanske inte fanns på samma sätt som förekomster förut.
- STEFAN: Vad skulle det kunna vara?
- SOMAYA: Ja, men någonting som man ofta pratar om när det gäller psykisk ohälsa och barn och som kommer upp mycket är ju det här till exempel med sociala medier och att vara exponerad för det. Och det är lätt att se att det kan vara ett problem för barn, och det kan vara ett problem för enskilda barn, men vi ser ju också att det medför väldigt många positiva saker för väldigt många barn. Så jag tror inte man kan hitta såna enskilda faktorer där man kan säga att: "Det här är det som gör det svårare för barn att vara barn i dag", utan det handlar väl om hur vi som samhälle i stort har det egentligen. Är det svårare att vara människa i dag? Ja, kanske, kanske inte, det är svårt att säga. Så det får bli lite [skrattar] mitt svar på den frågan.
- STEFAN: Ja, det kan kanske vara svårare att vara vuxen också i dag?
- SOMAYA: Ja, på vissa sätt och på vissa sätt enklare. Vi har ju en betydligt större tillgång till olika typer av stöd. När vi pratar om psykisk ohälsa och suicid så är det, trots att det fortfarande absolut finns ett stigma kring det, betydligt mindre än vad det kanske var för 20, 30, 40 år sen.
- STEFAN: Men om vi går tillbaka till det du pratade om, sociala medier, du sa att det kan en negativ faktor, men också en positiv faktor. Vad är för- och nackdelarna med sociala medier?
- SOMAYA: Jag tror inte man kan säga att det är någonting i sociala medierna i sig som är ont eller gott, utan det jag tror att det handlar väldigt mycket om är som sagt hur det blir för mig som person, alltså hur vi som individer hanterar de här olika sakerna. Är vi personer som är väldigt känsliga för vad andra tycker och tänker om oss, eller har lätt för ångest, tycker att det

är svårt att inte jämföra sig med andra? Ja, men det är klart att sociala medier kan vara en stressande faktor. Kan det vara så att vi hittar sammanhang som vi inte har i vår vardag? Då är det tvärtom, då kan ju sociala medier vara det som gör att jag gillar mitt liv eller gör min vardag åtminstone kanske lite bättre.

STEFAN: Ni som jobbar med den här typen av problematik, depressioner och självmordstankar med barn och ungdom på en daglig basis, vad skulle du säga är den största utmaningen?

SOMAYA: Jag skulle nog säga att utmaningen handlar ju om att barn befinner ju sig ganska mycket i en beroendeställning till vuxna. Det är ganska svårt för barn att själva till exempel söka eller ta hjälp när man mår dåligt, ofta behöver man hjälp och stöd av en vuxen och det är ju en utmaning. Det är inte alla barn och unga som har vettiga vuxna runt omkring, tyvärr. Och det är också kanske därför ofta som de vänder sig till oss, så det är en av de utmaningarna skulle jag säga.

STEFAN: Är det någonting som ni upplever när ni pratar med dem, att de känner en frustration från vuxenvärlden?

SOMAYA: Absolut, det skulle jag säga, många som känner en frustration över vuxenvärlden på olika sätt. Det kan handla om allt ifrån att: "Jag har försökt ta hjälp hur många gånger som helst, det är ingen som tar mig på allvar", till att: "Nej, men jag tror inte att mamma kommer lyssna på mig", eller: "Jag vågar inte prata med vem det nu är." Så det kan ju vara en bredd i det hela också, men absolut är det många barn som hör av sig till oss som upplever att de känner sig ganska ensamma eller lämnade med svåra saker, eller att de till exempel känner att de inte vill belasta vuxna. Det är också ett problem, att: "Nej, men mina föräldrar eller de vuxna som jag har i min närhet, de har redan det ganska tufft", eller: "Nej, men hon är själv ledsen", eller: "Pappa har inte tid", eller vad det nu kan vara. Så många barn och unga vill ju gärna skona vuxna i sin närhet från svåra saker.

STEFAN: Det där låter ju lite som ett dilemma som förälder till exempel, att: "Hur ärlig ska man vara mot sitt barn att man själv mår dåligt?", för man vill ju inte att de ska få den typen av känslor, att: "Jag vill inte göra mamma eller pappa ännu mer ledsen", men samtidigt vill man inte hålla tillbaks heller.

- SOMAYA: Nej, precis. Nej, men det är ju en viktig poäng och jag tror att man ska vara väldigt ärlig med sitt barn utifrån så klart ålder och mognad. Och jag tror att man kan säga just det: ”Jag mår inte så himla bra, men det betyder inte att jag inte vill att du ska vända dig till mig, jag klarar det också.” Jag tror att vi vuxna kan vara väldigt tydliga med barn och unga, och särskilt så klart våra egna barn, och försöka hjälpa och stötta barn genom att visa att vi finns här. Vi kan må dåligt samtidigt som vi också kan vara adekvata föräldrar. Sen kanske vi inte är på topp hela tiden och det är ju helt okej för det finns det ingen som är.
- STEFAN: Nej, och sen kan man vända på steken också, vi var inne på det i förra avsnittet av Suicide Zero-podden, att man som förälder också kanske har en förmåga ibland att bagatellisera det som för barnen är väldigt, väldigt känslomässigt starkt. En problematik, att: ”Nej, men det där var väl ingenting, det där går över.”
- SOMAYA: Och det tror jag säkert att de flesta kan känna igen sig i, att vuxna kan rycka lite på axlarna eller himla med ögonen. Och det är så klart ett problem, för jag tänker att det är viktigt att ta saker och ting på allvar och prata om det: ”Okej, det känns som att världen har gått under för att jag fick IG på det här provet”, ”Ja, det är en känsla som man kan ha”, och utgå från det, att den är verklig, den känslan. Men sen då självklart hjälpa barnet att vidga det, att så här: ”Okej, men man kan göra omprov”, eller: ”Okej, påverkar det hela betyget? Och kommer det här betyget över huvud taget få någon effekt på ditt snitt?”, och så vidare. Man hjälpa barn att styra om den här enorma känslan som någonting verkligen kan ha, utan att för den sakens skull bagatellisera eller avfärda. För det är inget sätt att stötta, att säga: ”Nej, men det går över när du blir större.” Det är ingen hjälpt av.
- Ja, men det är också faktiskt en utmaning, just att många vuxna också tänker att man inte kan prata med små barn om olika saker, och där tror jag också att vi kan bli bättre på att göra det, bara vi tänker efter lite: ”Vad är poängen med det här snacket? Hur ska jag lyfta de här sakerna med en fem-, åtta-, tio-, tolvåring? Kan man göra det?”, ”Ja, det kan man”, för de barnen drabbas också av suicid på olika sätt. Jag tänker, vi träffar ju familjer där en förälder har tagit sitt liv på BRIS och där kan barnen vara bebisar och drabbas. Och vi träffar de barnen och jobbar med barn från en ganska låg ålder, så jag tror absolut att det går och jag tror att det är någonting vi ska göra.

STEFAN: Just när det här avsnittet produceras i juni 2020, så har det ju tillkommit en situation som ytterligare kan påverka hur våra barn och unga mår, och det är ju coronakrisen. Vilka de psykologiska effekterna kommer bli är ju svårt att säga i detta tidiga stadium, men Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin har tagit fram en rapport om coronapandemins psykologiska effekter. Och en av personerna bakom den här rapporten är psykologen Johan Åhlén. Och frågan är då, hur oroliga behöver vi vara för våra barns psykiska hälsa under coronakristid?

JOHAN: Att vara orolig för psykisk ohälsa hjälper kanske inte så värst mycket direkt, men det man kan tänka är ju att vi kan förvänta oss att det kommer ställa högre krav på oss som föräldrar då, eller som vuxna, att identifiera och att stötta och att försöka förebygga psykiska problem hos barn och ungdomar under den tiden som kommer nu. Och där har vi lite, när vi har gjort den här rapporten, försökt tänka att det är egentligen två olika processer. Det ena är virusutbrottet och den typen av effekter som det får redan nu, som skapar en del oro i samhället så klart. Oro för att bli smittad, oro för att ens närstående ska bli sjuka, oro för jobb och så vidare.

Och sen tänker vi att det blir en annan effekt som blir kanske mer långvarig som handlar om de ekonomiska konsekvenserna, om det är så att många blir arbetslösa, har svårt att få jobb, svårt att betala räkningar et cetera. Det är väl stor sannolikhet att många människor påverkas av det vi lever i nu och på det sättet, så kan man väl förvänta sig att ångest och oro kommer att för många kanske öka.

SOMAYA: Jag tänker att vi kan ju bara titta på det som händer nu och reflektera över vad det får för faktiska konsekvenser för barn och unga i dag redan. Skolavslutningar som blir inställda, studenter som blir inställda, sommarjobb som blir inställda. Det får ju faktiska konsekvenser för barn och unga både i dag, men också en tid framåt: "Om jag inte får det där sommarjobbet och inte kan tjäna de där pengarna, kommer jag då kunna åka på den där resan?", "Om jag inte får det där sommarjobbet, vad ska jag då sätta på mitt CV? Hur kommer jag då få ett annat jobb?" Många såna saker och många såna frågor som jag tror att vi kommer se mer och mer. Lever man till exempel med våld hemma, så är det kanske inte någonting som vi ser just precis i dag eller som man kanske vill prata om just i dag när det händer, utan det kanske är någonting som kommer komma mycket senare.

JOHAN: En skyddande faktor i Sverige är att skolorna är öppna, alltså grundskolor. Och det är inte att jag uttalar mig utifrån vad som är bäst ur ett smittspridningsperspektiv, men utifrån psykisk hälsa så är jag övertygad om att det är en friskfaktor för barnen, att ha någorlunda normala rutiner och att skoldagen är precis som den alltid har varit. Även om vi föräldrar inte får gå in på barnens skola till exempel, men det är ganska små saker och som barnen, tror jag, ganska snabbt också anpassar sig till. Så jag tänker att just den saken gör att mycket ändå säkert fungerar som det ska och många barn kanske inte lägger märke till lika mycket vad som händer. Sen beror det så klart på ålder också, alltså nyheterna handlar ju bara om corona, så är det så att man är i den åldern, att man också läser nyheter eller liksom får den informationen, så finns det väl saker som kan göra barn och ungdomar oroliga.

SOMAYA: Det påverkar ju också barn och unga väldigt mycket, just det här att det är ju ingen som vet. När vuxna är osäkra, då finns det ju inga som kan trygga barn, och det är väldigt svårt, den här ovissheten. Det är ju ingen som vet om det här kommer påverka i ett år eller ett halvår eller i två, tre år, vi vet inte om vår vardag som vi kom ihåg den innan kommer komma tillbaka än på ett bra tag. Och när vuxna då är osäkra och kanske uppehåller sig en del vid det här: "Hur kommer det bli? Kommer jag få behålla mitt jobb eller inte? Hur blir det nu?". Det är klart att det påverkar barn.

Vi vet, barn hör av sig till oss till exempel och berättar att de har föräldrar som är väldigt oroliga, eller kanske till och med ångestdrivna, att de sätter till exempel väldigt strikta regler, att man inte får gå ut eller att man till och med ibland hålls hemma från skolan fast att man inte är sjuk eller har några symtom. Och det här är ju uttryck för vuxnas psykiska ohälsa, och den tänker jag att den också är viktigt att vi andra vuxna omkring uppmärksammar. Vi som arbetar i skolan eller är kuratorer eller möter barn och unga på andra sätt, att vi är lite mer uppmärksamma på det just nu också tror jag är bra.

JOHAN: Och där är det så att om föräldrar är stressade och har svårare att ha en buffert för sitt tålamod, att man kanske inte har tillgång till sina föräldrafärdigheter på samma sätt som man har annars, då kan man tänka sig att det här påverkar barnen på olika sätt. Det kan bli mer kritik mot barnen, det kan bli mer konflikter och det är sånt vi vet ökar psykisk ohälsa hos barn.

STEFAN: Men hur ska man tänka som förälder och vuxen när barn eller ungdomar har den här oron? För som du säger, det finns ju inga svar, vi vuxna har inte heller några svar, och då blir det extra svårt för oss som föräldrar eller som vuxna att trösta eller komma med lösningar. Eller lösningar kanske vi inte kan komma med, men hur ska man prata med ett barn eller ungdom i det läget?

SOMAYA: Ja, men jag tror du var inne på någonting där när du sa det här med lösning, att det inte handlar riktigt om det, och det tror jag att man kan behöva påminna sig själv om som vuxen, att: "Jag behöver inte ha alla svar, jag behöver inte ha fakta, för det finns ingen som har det." Men man kan ändå prata om situationen i sig, och jag tror att man också kanske kan vända sig lite till sig själv, så här: "Ja, men jag kan ju prata med personer i min närhet, utan att de för den sakens skull ska lösa mina problem." Och på det sättet tänka att man också kan reflektera lite kring när man pratar med barn, att: "Nej, men jag kommer ju inte kunna säga att: 'Nej, men det är klart att skolavslutningen kommer bli av', för det vet inte jag." Men jag kan fortfarande vara ett stöd, jag kan visa barnet att: "Ja, men jag fattar att det här är skittråkigt, jag tror att vi alla känner likadant, och jag saknar också mormor och morfar och jag tycker också det här är jättetråkigt. Men vad ska vi göra nu, just här och nu i dag, för att det ska kännas lite, lite bättre? Ja, men vi tar en glass till, va?"

Alltså, i det stora och det lilla, man ska inte underskatta de här små sakerna, samtidigt som det är klart att en glass till kommer ju inte lösa några problem, så man ska inte bagatellisera det heller. Men våga prata om det, våga reflektera och diskutera, det är ju inte säkert att alla barn heller sitter med den här enorma oron. Nej, men för många barn flyter livet på ganska som vanligt. Okej, vad kan man då som vuxen göra? Ja, men man kan checka av, så här: "Ja, men det snackas hela tiden om corona, och jag vet att ni har pratat om det i skolan, men vad tänker du om det då? Märker du det över huvud taget?", "Ja, kanske lite."

JOHAN: Jag tänker att det finns ganska många orostankar och så som vi som vuxna kan förstå mer, alltså vi kan ha en förståelse för hur farlig en viss situation är, där det kan vara svårare för ett barn att värdera den informationen. Så ibland kan det vara bra att inte prata om sin oro med barn, just för att det kanske är sånt som vi vuxna ska prata med varann om bara. Och då kanske man också ska försöka att inte prata om att det

här viruset är farligt och att det är många som dör och så, det tror inte jag hjälper så många barn.

Men däremot är det också sant att i situationer där barnet ändå märker att man är orolig, där barnet märker att det är någonting som liksom finns hos föräldern, i de lägena är det inte bra att man döljer allting och låtsas som att det inte finns. Utan där är det så klart viktigt att man kan berätta att man kanske känner en oro, men då ska man också, tror jag, försöka förklara för barnet. Och man behöver inte prata hela tiden om hur farligt allting är, för det hjälper inte så mycket.

SOMAYA:

Att verkligen släppa och visa att man är rädd och orolig, kanske ledsen, jag tror att man ska fundera lite kring det och vara lite försiktig med det, för någonting som vi vet är väldigt viktigt för barn och unga är ju stabila, trygga vuxna. Och om vi vuxna inte kan visa att vi är stabila och trygga, då kanske vi ska ta hand om oss själva i första hand och ta stöd för det som vi sitter med. För det är ingenting som säger att vi vuxna måste vara superhjältar hela tiden, men vi ska försöka vara superhjältar för de barn och unga vi har i vår närhet. Och när vi inte klarar av att vara de här superhjältarna, då är det viktigt att vi själva tar stöd och hjälp, för den finns också att få för oss vuxna och den kommer ju barn och unga till godo.

JOHAN:

När oron har tagit överhand, då finns det god hjälp att få som vuxen, om man går till till exempel första linjens psykiatri, om man tänker sig den hjälp man kan få i primärvården, på vårdcentraler och så. Om det är allvarlig oro, så tänker jag att psykiatrin också kan ge den hjälpen. Och detsamma gäller väl kring en depression då, om man har av olika anledningar gått in i en depression. Sen är det svårare om man tänker sig att det här är väldigt tydligt kopplat till en faktisk personlig ekonomisk kris där man då kanske inte har någon möjlighet. Där tänker jag att där är det inte lika enkelt att tänka att: ”Ja, men då kan du bara gå till psykologen och så blir allt bra”, men där skulle jag säga att man kanske kan få hjälp på olika plan.

Man delvis kanske kan få hjälp inom primärvård eller psykiatri kring den delen som handlar om hur man ändå ska ta sig ur negativa mönster, hur man ska kanske, trots den situation man har hamnat i, försöka att se till att den här depressionen eller den här ångesten inte blir djupare. Sen kan det så klart också finnas skäl till att man behöver kanske söka hjälp från

socialtjänst eller kommunen eller andra saker för att också få hjälp med den delen som också då är en bidragande orsak.

Det som jag tror är de stora effekterna på psykisk ohälsa, det är det som kommer komma efter coronapandemin. Det är om det här leder till stora negativa ekonomiska effekter, som gör att många föräldrar blir arbetslösa, och i den situationen vet vi att det är många som kommer utveckla ångest eller depression eller annan psykisk ohälsa. Och det vi vet är också att om föräldrarna har den typen av psykisk ohälsa, så finns det också en risk att barnen får problem. Så man kan tänka sig att grupper som är utsatta på det sättet att man kanske har osäkra arbetsförhållanden, föräldrar med tidigare psykisk ohälsa eller andra grupper där man kan tänka sig att psykisk ohälsa kommer öka, där kommer det också finnas en konsekvens för barnen.

STEFAN: Men hur kan vi göra preventivt för att undvika detta så mycket det går?

JOHAN: Mycket kommer handla om att förstärka tidiga insatser inom till exempel primärvård, elevhälsa, att identifiera vilka personer som får mer såna symptom, som nedstämdhet eller oro och så där. Och det kommer handla mycket om att identifiera kanske på gruppnivå: "Är det vissa områden som drabbas hårdast på grund av att fabriker eller annat läggs ner?", och så vidare. Det kan ju vara såna saker, men annars kan det handla om att på ett tidigt stadium, även på BVC, jag tänker elevhälsa och vårdcentraler, att man uppmärksammar det här tidigt hos folk, det tror jag är jätteviktigt.

För om man identifierar, då finns det ofta kortare insatser man kan ge. Man kan förklara hur de här symptomen som ångest, hur det fungerar: "Vad är det som gör att vi får ångest?" Och man kan förklara hur depression fungerar och man kan se om man kan försöka lösa situationer som gör att det går att må bättre i det. Men som sagt, jag tror väldigt mycket på tidig upptäckt, att man kommer behöva öka den typen av insatser som handlar om att identifiera vilka det är som får ökad psykisk ohälsa.

STEFAN: Men om vi nu ser på våra barn och våra ungdomar där många mår dåligt, vad ska vi som vuxna och föräldrar vara uppmärksamma på för typ av tecken som kan indikera psykisk ohälsa?

SOMAYA:

Det beror ju väldigt mycket på så klart ålder och vad man har för vardagligt beteende, hur man är som person. Jag tror att om jag skulle komma med något sånt tips, så handlar det väl om just när man ser en större förändring, när man ser att vardagen inte ser ut så som den brukade, eller att måendet eller känslorna varierar väldigt mycket. Alltså, när man ser att: ”Ja, men jag känner inte igen mitt barn.” Men också att man kan lita en del på den här magkänslan, att: ”Ja, men det känns som att det är någonting som inte riktigt stämmer.” Och jag tror så här, om jag skulle gå vidare i det svaret, så skulle jag säga att våga fråga. Så här: ”Hur kan vi få reda på om ett barn mår dåligt eller inte?”, ”Ja, men våga fråga barnet, våga fråga och våga också lyssna på svaret.” För det är någonting som barn ofta säger till oss, att vuxna är ganska bra på att ställa frågan, men sen är de väldigt dåliga på att lyssna på svaret.

Vi vuxna är oftast ganska snabba på att gå in på lösningar: ”Jaha, du har ångest? Okej, men då bokar jag en tid på BUP.” I stället för att sätta sig ner och verkligen lyssna och prata om: ”Ja, men hur ser det ut? Hur tar det sig uttryck? Hur känns det för dig?” Så jag tror att om vi frågar, så kommer vi också få lite mer svar. Men sen, som sagt, har vi väldigt små barn, så tänker jag att det finns vissa konkreta saker som vi kan vara uppmärksamma på. Sånt som sömn, matvanor, det är väldigt tydliga indikatorer ibland på att saker förändras eller ibland tyvärr inte är så himla bra. Kamratrelationer, lekmönster, hur vi leker, hur barnen leker, det kan också vara någonting som säger oss någonting om hur barnen har det just precis nu.

JOHAN:

Skolan är en så otroligt bra plats att jobba preventivt eftersom i princip alla barn är i skolan, så det är liksom en ypperlig möjlighet att jobba hälsofrämjande. Sen tror jag att man behöver undersöka mer hur man ska göra det på bästa sätt, hur man kan stärka barn. Men med det sagt så skulle jag säga att om man identifierar barn som har tydliga symtom, eller där det finns tecken att: ”Det här är nog ändå någonting som vi behöver uppmärksamma”, då tänker jag att det som också kallas för första linjen för psykisk ohälsa, de här mottagningarna som har börjat växa fram de sista fem åren i Sverige, där det finns speciella mottagningar som tar emot barn upp till 18-årsålder för lindrig till medelsvår psykisk ohälsa. Det tror jag är en insats som många inte riktigt vet att den finns, utan man tänker direkt att det är BUP, och så kanske

man tänker att: ”Nej, men det är nog inte riktigt så allvarligt att vi ska åka till BUP.”

Det finns en risk att man missar att det faktiskt finns den här typen av insatser som ofta då finns på vårdcentraler eller på barn- och ungdomsmedicinska mottagningar, där man kan få kortare insatser som ges till föräldrar och barnet. Det kan handla om tre, fyra gånger, att man ses, och det kan vara jättevärdefullt och räcka för att styra om i ett tidigt skede, så det inte blir värre, så man kommer på rätt spår igen.

Att komma ut i arbetsliv när det inte finns kanske förutsättningar för det, att man har en sämre möjlighet att etablera sig i arbetslivet, att veta vad man ska göra och sånt där, det kan väl vara orsaker som gör att många ungdomar och unga vuxna i dag mår sämre. Sen finns det massa olika hypoteser om att det kan ha att göra med sociala medier, hur hela det landskapet ser ut, att det har att göra med att man har mer press i skolan, mer stress att tidigt göra val som blir väldigt viktiga för livet, att man väljer inriktning på saker och ting tidigt. Men det är så där, det är fortfarande ingen som kan svara på det, men det är så klart angeläget att man förstår varför det ser ut så.

Om man tittar på de sista 20 åren, så kan man se att levnadsstandarden för olika åldersgrupper, den har generellt gått uppåt, alltså att hur man har det ekonomiskt, det har blivit bättre och bättre för många, förutom för gruppen unga vuxna, där man ser att det de sista 20 åren har gått mer nedåt, så de har fått det sämre. Kanske sämre möjligheter att ha en egen bostad och så vidare, jobb, utvecklingsmöjligheter. Och det är klart att det är säkerligen en del av förklaringen till att man ser den här relativa skillnaden, att i vissa grupper ökar psykisk ohälsa kanske inte i, medan om den då ökar hos tonåringar och unga vuxna, så kan man väl tänka sig att det kan ha ett samband med att de också relativt har fått det sämre än andra grupper.

STEFAN:

I mitten av maj 2020 lanserade Suicide Zero boken och sajten *Livsviktiga snack*, som hjälper föräldrar att lära barn att sätta ord på känslor och hur de mår, vilket gör att de löper mindre risk att drabbas av depression och dö i självmord längre fram i livet. På livsviktigasnack.se kan ni ladda ner boken och ta del av övningar och fakta. Följ gärna även Suicide Zero på sociala medier och prenumerera på vår podd och tipsa gärna vidare om den. Jag heter Stefan Sundberg, tack för att du lyssnat.