



INSAMLINGSSTIFTELSEN
CHOICE

Utvärdering av ANT

Stockholm, vårterminen 2024.

Författare:

Rabia Ali & Josefine Karlsson

Sammanfattning

Denna utvärdering syftar till att utveckla arbetet inom den ideella insamlingsstiftelsen Choice, med belägg om att effektivisera det preventiva arbetet mot psykisk ohälsa och suicid bland ungdomar. Att utveckla verksamheten går i linje med Skolinspektionens rekommendationer om att utveckla förebyggande insatser i skolor, och för att därpå bryta det mönster som Folkhälsomyndigheten påvisar gällande ökad psykisk ohälsa bland barn och unga.

Genom att sammanställa och analysera svaren från ett undersökningsformulär, som fyllts i av elever i årskurs 3 vid Viktor Rydbergs Gymnasium, har utvärderingen ämnat att förbättra stiftelsens arbete enligt detta ändamål i form av föreläsningar om ANT (alkohol, narkotika och tobak) samt erbjudande av MI (motiverande samtal). Totalt deltog 64 elever varav en stor andel på 75% påvisade ett engagemang för att ANT och psykisk hälsa/ohälsa är aktuella och viktiga ämnen att lära sig om. Enligt undersökningen upplevde drygt 80% av eleverna att föreläsningen bidragit till förbättrad kunskap om sambandet mellan psykisk ohälsa och ANT.

Utvärderingen kom fram till att det syfte som stiftelsen ålagt insatsen uppnås enligt de resultat som framgår utifrån frågeformuläret. Resultaten visar på en betydlig positiv effekt där eleverna får ökad kunskap, bättre förståelse och större makt över sitt psykiska välmående utifrån de insatser som tillhandahålls. Trots de positiva resultat som går att bevittna, har vissa förbättringsområden även kunnat identifieras. Dessa redovisas i form av rekommendationer i slutet av utvärderingen, och angår verksamhetens tillgänglighet, regelbundenhet och spridning.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Innehållsförteckning	3
1. Bakgrund	4
1.1 Ökad psykisk ohälsa och suicid bland unga.....	4
1.2 Insatser.....	5
2. Metod	5
2.1 Datainsamling.....	6
2.2 Analys.....	6
2.3 Metodkritik.....	7
3. Resultat och analys	7
3.1 Kunskap om risker av ANT & andra substanser innan föreläsningen.....	8
3.2 Kunskap om psykisk hälsa/ohälsa efter föreläsningen.....	9
3.3 Åsikt om samtal om psykisk ohälsa, missbruk och självmord.....	10
3.4 Upplevd tillgänglighet av ANT och andra substanser.....	11
3.5 Åsikt om hälsofrämjande och förebyggande insatser.....	13
3.6 Strategier och verktyg för att förebygga psykisk ohälsa.....	14
3.7 Samhällsinstitansers roll gällande psykisk ohälsa bland unga.....	14
3.8 Föreläsningens bidrag till att förebygga suicid och att hamna i missbruk.....	16
4. Slutsats	17
4.1 Förslag och rekommendationer.....	18
5. Avslutande reflektioner	19
Referenser	20
Bilaga	20

1. Bakgrund

Insamlingsstiftelsen Choice är en ideell organisation som varit verksam i ca 14 år, och är oberoende av både politiska och religiösa åsikter. Under vårterminen 2024 har stiftelsen genomfört ett projekt i enlighet med de nationella satsningarna för att satsa på psykisk ohälsa samt förstärka suicidprevention bland unga gymnasieelever (Regeringskansliet, 2023). Läkare-, psykolog och sociologistudenter har tillsammans introducerat centrala aspekter av ämnet och hur detta kan påverka ungdomen i det långa loppet. Undersökningen har genomförts i flertalet olika gymnasieskolor, varav bland annat: Thoren Business School, Globala-, Sankt Botvids-, Viktor Rydbergs-, och Tumba gymnasium. På dessa skolor höll läkar- studenterna en föreläsning om hur alkohol, narkotika, tobak och andra substanser (ex. lustgas) kan påverka kroppen och kroppens nervsystem samt stressnivå. Som ett komplement till föreläsningen hölls en kort presentation om MI (motiverande samtal) som en möjlighet för eleverna att samtala om denna typ av problematik.

1.1 Ökad psykisk ohälsa och suicid bland unga

Psykisk ohälsa är ett paraplybegrepp som innefattar olika psykiatriska tillstånd och besvär i olika svårighetsgrader, såsom: nedstämdhet, oro och sömnsvårigheter. Psykosomatiska symtom innefattar kroppsliga besvär som huvudvärk, magont eller yrsel (Socialstyrelsen, FHM, 2020).

Enligt Folkhälsomyndigheten (2018) har psykisk ohälsa ökat bland unga mellan 13 och 15 år under de senaste decennierna, och andelen psykosomatiska rapporteringar har fördubblats sedan mitten av 1980-talet. Flickor rapporterar i högre grad psykisk ohälsa än pojkar. Psykiska sjukdomar och syndrom är en betydande orsak till hälsoproblem bland barn och unga i Sverige.

Ökningen av psykisk ohälsa bland unga i Sverige beror delvis på förändringar i skolsystemet och den nya digitala eran (FHM, 2018). Stiftelsen Choice (u.å.) betonar att det finns ett samband mellan psykisk ohälsa och bruk av alkohol, narkotika och tobak åt något håll, där antingen psykisk ohälsa uppstår efter användning av preparaten, eller också tvärtom.

1.2 Insatser

Enligt Skolinspektionen (2021:15) behöver de flesta gymnasieskolor utveckla sitt hälsofrämjande arbete och erbjuda likartade möjligheter för elever att utveckla sina kunskaper kring hälsa. Granskningen av 28 gymnasieskolor visade att fler än hälften har hög kvalitet i sitt arbete med hälsosamma levnadsvanor, risk- och friskfaktorer, medan hälften så många visar brister inom samma område. Skolinspektionen rekommenderar därför att stärka arbetet genom att uppmuntra lärare och annan personal att satsa mer på att öka förståelsen för god hälsa.

Flera skolor satsar på fysisk hälsa och dess effekter på psykisk ohälsa samt undervisning i stresshantering. Dock efterfrågar de elever som deltagit i granskningen en fördjupning inom ämnet och relevans kring hälsosamma levnadsvanor och risk- och friskfaktorer. Utöver det så visar granskningen att undervisningen om hälsa sällan utformas efter kunskap om hela elevgruppen (Skolinspektionen, 2021:18).

Trots att elevhälsan ska vara förebyggande och hälsofrämjande enligt skollagen (2 kap. 25 § skollagen), är det ännu inte alla skolor som erbjuder denna typ av undervisning. I granskningen visades att enbart en tredjedel av de granskade skolorna faktiskt hade en planering av insatser och aktiviteter som strävar efter att öka kunskapen om hälsa (Skolinspektionen, 2021:21).

2. Metod

Det finns många olika metoder för att samla in och analysera data inom utvärderingar. Vilket tillvägagångssätt som lämpar sig för den specifika utvärderingen bestäms således antingen av beställaren, eller också utifrån utvärderarens bedömning. Bestämmelsen kan även ske i samråd mellan de båda parterna, vilket var fallet denna gången. Detta var möjligt då det redan fanns ett samarbete mellan beställaren och utvärderarna, varav dessa tillsammans kunde samtala om vilken metod som ansågs mest fördelaktig. I följande avsnitt presenteras datainsamlingen mer utförligt, vilket sedan följs av ett avsnitt om analys. Till skillnad från hur bestämmelserna sker gällande datainsamling, står utvärderarna själva för bedömning av hur en analys bäst kan göras, men mer om detta i nästa avsnitt.

2.1 Datainsamling

De vanligaste tillvägagångssätten för datainsamling är enligt Sandberg och Faugert (2020) kvalitativ och kvantitativ metod. Valet av metod beror på vilken typ av information man önskar att få ut från utvärderaren, varav kvantitativ data kan framkalla statistisk och generaliserbar information, medan kvalitativa undersökningar kan bidra till information som ger en djupare förståelse av ett fenomen. Med andra ord kan man genom kvantitativ data uttala sig om det generella, och med kvalitativ data snarare om människors individuella upplevelser.

Eftersom syftet med denna utvärdering är att sammanställa data för hur elever från en särskild gymnasieskola förhåller sig till stiftelsens ANT-föreläsning, samt till ANT generellt, ansågs kombinationen av kvantitativ och kvalitativ metod mest gynnsam. Att kombinera två (eller flera) metoder i en utvärdering är vanligt, och när två metoder samverkar benämns det som "Mixed Methods Research", eller MMR (Teddlie & Tashakkori, 2003).

Hur utvärderingen gick till med de två metoderna var att producera och skicka ut en digital enkät med både öppna och slutna frågor. Vad utformningen av enkäten ger är således både förbestämda svar, där eleven exempelvis besvarar en fråga utifrån alternativen: 1-5, men även mer personliga svar utifrån frågor som lämnar utrymme för eleven att uttrycka sina tankar och upplevelser. Hur analysen av de olika metoderna går till framgår i följande avsnitt.

2.2 Analys

Då utvärderingen använt sig av två metoder för datainsamling behövs även två tillvägagångssätt för analys av data. Gällande analys för det kvalitativa materialet måste denna data sammanställas och kodas för att finna centrala begrepp som kan användas i presentationen av resultat. Kodning kan ske på olika sätt där allt från hela stycken, till rader eller ord analyseras (Bergström och Boréus, 2012). Utifrån bedömning om att centrala begrepp blir gynnsamt för sammanställningen av resultat kom den kvalitativa datan att analyseras ord för ord. Den kvantitativa datan var lättare att hantera. Detta då en sammanställning av enskilda svar redan skapats automatiskt i Google Formulär, som direkt kunnat appliceras till rapporten för skriftlig sammanställning och analys.

2.3 Metodkritik

I detta avsnitt ämnar vi kritisera det som är viktigt att känna till om utvärderingens tillvägagångssätt för att uppvisa hur resultatet kan ha påverkats av olika faktorer. Stiftelsen har besökt flera skolor i bland annat socioekonomiska områden, såsom Tumba- och Sankt Botvids gymnasium. Detta för att nå ut till och erbjuda verktyg till en viktig målgrupp i samhället när det kommer till att förebygga psykisk ohälsa. Däremot skickades det frågeformulär som har analyserats enbart ut till två klasser på Viktor Rydbergs gymnasium, vilket inte kan klassas som en skola inom ett socioekonomiskt område. Samtidigt som detta leder till att resultaten inte går att generalisera till elever inom andra skolor i Stockholm, eller i Sverige, går det heller inte att uttala sig om samtliga elever på Viktor Rydbergs gymnasium, då det enbart var två klasser som fick besvara enkäten.

Som försvar till kritiken hör det till att nämna problem som uppstått gällande kontakten mellan ansvariga inom skola och stiftelse, där planen var att besöka fler gymnasieskolor inom socioekonomiska områden, men att detta inte blev till tack vare bristande engagemang från lärare. Det fanns alltså ett ökat driv inom stiftelsen att förmedla insatsen till en större behövande målgrupp, vilket inte blev av och påverkade strukturen inom planeringen av insatsen, men även denna utvärdering.

3. Resultat och analys

I detta kapitel presenteras och analyseras den sammanställda datan från utvärderingsformuläret om ANT och stiftelsens föreläsning i ämnet. Formuläret skickades ut digitalt till tre klasser på Viktor Rydbergs Gymnasium vid Odenplan, varav eleverna manades att besvara enkäten i slutet av lektionen. Vid tillfället hade eleverna precis deltagit under en föreläsning om ANT och MI, samtidigt som diskussioner i ämnet hållits.

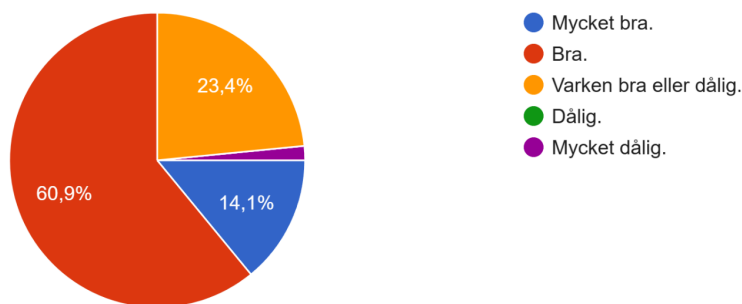
De elever som besvarade formuläret studerade naturkunskap i årskurs 3. Vissa av eleverna studerade programmet med inriktning mot ekonomi eller musik, och andra utan inriktning. Sammanlagt besvarade 64 elever formuläret med frågor som kommer att framgå i kommande avsnitt. Samtliga kvantitativa frågor gjordes obligatoriska, varav det går att garantera en total svarsfrekvens på 64 svar för samtliga frågor. De kvalitativa frågeställningarna var däremot frivilliga, vilket i samtliga fall innebar en lägre svarsfrekvens.

Nedan presenteras de kvantitativa och kvalitativa frågeställningar som ställts i formuläret uppdelat enligt olika områden. En sammanställning och analys har gjorts av de svar som mottagits med primärt fokus på återkommande synpunkter, med vissa undantag för enskilda kommentarer och önskemål.

3.1 Kunskap om risker av ANT & andra substanser innan föreläsningen

Innan denna föreläsning, hur skulle du beskriva din kunskap om riskerna för ANT och andra substanser (t.ex. lustgas)?

64 svar



Enligt datan upplevde nästan 61% av eleverna att de hade bra kunskap om riskerna av ANT och andra substanser innan stiftelsens föreläsning. Drygt 14% ansåg sig vara mycket informerade, över 23% att de varken hade bra eller dålig kunskap och nästan 2% att de hade mycket dålig kunskap.

Resultatet från diagrammet visar att en majoritet av eleverna redan kände sig tillräckligt informerade om ämnet innan de deltog; vilket indikerar på en viss medvetenhet och ett engagemang i ämnet. Trots att den större andelen elever, redan innan föreläsningen, kände till riskerna med ANT går det fortfarande att urskilja ett behov hos de ca 25% av eleverna som varken hade bra eller dålig kännedom, eller som också ansåg sig ha dålig kunskap i ämnet. Baserat på statistiken går det att urskilja ett behov av stiftelsens insats, där målet är att alla elever ska ha bra kunskap i ämnet och om riskfaktorerna från preparaten. Detta gäller särskilt

den målgrupp som testet grundar sig på; som är i en ålder där många börjar testa sig fram och blir beroende av ANT (Folkhälsomyndigheten 2024).

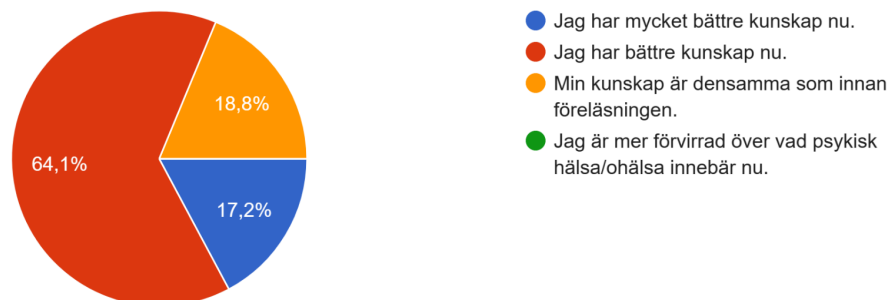
Vilka nya insikter eller kunskaper har du fått om vad psykisk ohälsa innebär bland unga under denna föreläsning?

Gällande nya insikter och kunskaper om psykisk ohälsa efter ANT-föreläsningen har 34 elever svarat. Ett flertal elever har beskrivit hur de har lärt sig mer om kopplingen mellan fysiska och psykiska välmående, och därpå ANT:s kortvariga och långvariga konsekvenser för den allmänna hälsan. Andra elever har svarat hur de fått bättre kunskap om abstinens, och hur olika droger kan förstärka varandra och bli farliga. Vissa elever tog med sig insikten om att alkohol är farligare än vad de tidigare trott; där de etablerat ny kunskap om hur alkohol kan vara livsfarligt genom att göra att man kan sluta andas. Andra tog med sig insikter om hur vanligt det är att uppleva psykisk ohälsa, och hur det kan vara kopplat till allt från skolan, stress och användning samt normalisering av ANT. Det biologiska/medicinska perspektivet på ANT och psykisk ohälsa var särskilt uppskattat av flera elever. Bortsett från detta fanns det även ett önskemål med bland svaren, med en uppmaning till att föreläsa mer om hur ANT påverkar individen vid måttligt bruk, och därpå inte någon som är beroende. Liknande förslag återkom vid andra frågeställningar.

3.2 Kunskap om psykisk hälsa/ohälsa efter föreläsningen

Hur skulle du säga att din kunskap om vad psykisk hälsa/ohälsa har påverkats av föreläsningen?

64 svar



I diagrammet visade ca 64% att de efter föreläsningen etablerat bättre kunskap om psykisk hälsa/ohälsa. Nästan 19% ansåg att deras kunskap var densamma som innan föreläsningen och omkring 17% att de fick mycket bättre koll.

Resultatet kan tolkas som att föreläsningen varit effektiv, där drygt 80% av eleverna upplevt sig ha bättre, eller mycket bättre, kunskap om psykisk hälsa/ohälsa efter föreläsningen än innan. Att nästan 19% svarade att de inte etablerat bättre kunskap kan tolkas som att dessa elever redan hade väldigt god kunskap i ämnet sedan innan, eller också att justeringar behöver göras inom stiftelsens insats för att framkalla insikter hos även denna grupp. En uppföljning av frågan vore således fördelaktig i en kommande utvärdering, för att ta reda på varför var femte elev upplevde att de inte lärt sig något nytt. Att inga elever svarade att de upplever en större förvirring över vad psykisk hälsa/ohälsa innebär efter föreläsningen tyder åtminstone på att insatsen saknar betydande fel, vilket är positivt.

3.3 Åsikt om samtal om psykisk ohälsa, missbruk och självmord

Vad tycker du om att prata om psykisk ohälsa, missbruk och självmord?

52 st svar mottogs vid frågan om vad eleverna tycker om att prata om psykisk ohälsa, missbruk och självmord. Svarsfrekvensen var den mest omfattande bland de kvalitativa frågeställningarna, vilket talar för att de flesta eleverna ansåg frågan som intressant eller nödvändig. Vid kodning uppdelades synpunkter enligt; (1) kommentarer gällande enbart fördelar med att samtala om ämnet; (2) viss skepticism/kritik och; (3) önskemål. En sammanfattning av de olika synpunkterna framgår nedan enligt den benämnda uppdelningen.

1

Samtal om de olika ämnena ansågs positivt enligt vissa elever enligt motiveringen att det är bra för avstigmatisering, förståelse och normalisering. Andra ansåg sådana samtal som potentiellt behjälpliga för de som vill söka hjälp, samtidigt som det bidrar till en ökad förståelse över faktorer som påverkar det egna, och andras mående. Vissa elever beskrev samtalen som intressanta och relevanta för målgruppen. Faktumet att samtalet hölls med studenter inom området beskrevs även som något positivt och lärorikt för att undgå misinformation. Positiva synpunkter angick även att samtalen skedde i grupp.

2

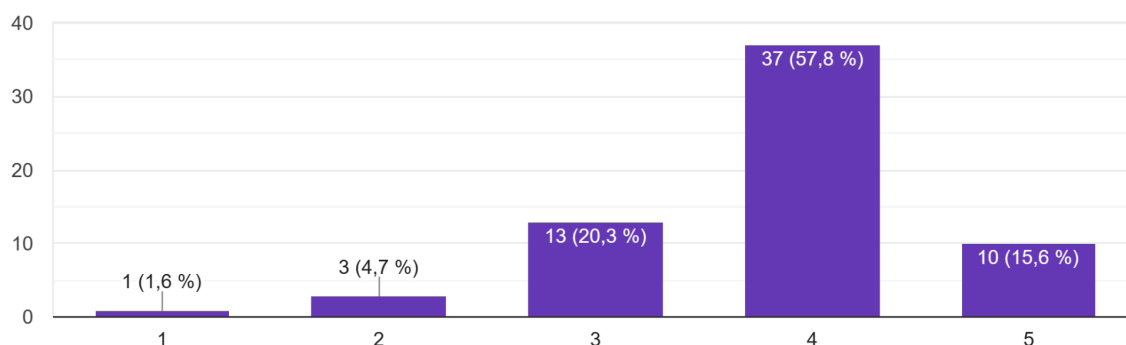
Gällande viss skepticism kring samtalen ansåg några elever att det kan vara bra att prata om ämnena i viss utsträckning, men att om det går över en viss gräns kan det leda till ökade besvär med psykisk ohälsa. Samtalen förklarades även som tungt och obehagligt, samt jobbigt för de elever med anknytning till någon som lider av missbruk. Några elever beskrev ämnena som nyttiga att prata om, samtidigt som de ansåg att psykisk ohälsa inte heller bör framställas som något för normaliserat, då det drar fokus från de som verkligen mår dåligt och som behöver hjälp.

3

Önskemål som uttrycktes var återigen att prata mer om ANT-användning på en mer subtil nivå, och som blir mer relaterbart för de flesta eleverna. Enligt eleven som gav önskemålet blir det inte särskilt effektivt att utgå från exempelvis någon som rökt ett paket cigaretter om dagen i 20 år, utan att snarare berätta om konsekvenser för en person som brukar ANT lite då och då.

3.4 Upplevd tillgänglighet av ANT och andra substanser

Hur stor tillgänglighet uppfattar du att unga har av ANT och andra substanser (t.ex. lustgas) idag?
64 svar



På en skala från 1-5 svarade de flesta eleverna (nästan 58%) att deras uppfattning av tillgängligheten av ANT och andra substanser är på skala 4. Lite mer än 20% av eleverna

ansåg tillgängligheten som medelmåttig, nästan 16% som mycket stor, 4,7% som ganska liten och 1,6% som mycket liten.

Denna skala indikerar på en hög upplevd tillgänglighet enligt eleverna, det innebär att majoriteten av eleverna tror att substanserna är lättillgängliga och att det finns en bred uppfattning om att substanserna går att få tag på. Detta trots att samtliga elever är för unga för att på lagligt sätt anskaffa sig preparaten i affär eller genom servering. Att tillgängligheten av de flesta upplevs som stor pekar på ett behov av stiftelsens insats, då detta kan bidra till att fler väljer att avstå från ANT trots tillgång. Vidare kan den varierande uppfattningen bero på olika faktorer, liksom: intresse, erfarenheter eller sociala nätverk. Vad variationen beror på skulle kunna klargöras bättre i vidare forskning.

Anser du att tillgängligheten av ANT hör ihop med hur många som brukar preparaten?

Ett tämligen högt antal elever (50 st) svarade på frågeställningen med relativt olika svar. Vid kodning kunde svar identifieras enligt kategorier som: "Absolut", "Ja", "Till viss del/kanske" och "Nej". Detta samt en kommentar om att frågan ansågs ledande. Kritiken bör tas i beaktning, samtidigt som det är värt att hålla till minnet att enbart en person av de svarande uttryckte denna synpunkt.

Motiveringar till varför det *absolut* finns en koppling mellan tillgänglighet och bruk av ANT framgick på liknande sätt med uttryck som att "desto större utbudet är, desto fler kommer att bruka.". Resonemanget talar för att de elever som svarat detta anser åtkomsten av ANT som större än vad eventuella riskfaktorer är; där en tanke finns om att finns ANT tillgängligt, så kommer det att leda till ett större bruk bland unga. Detta blir problematiskt i kontext till de risker med ANT som stiftelsen föreläser om, vilket återigen talar för behovet av organisationens insatser.

Vidare till de elever som svarade "Ja" på frågan framgick motiveringar som att "desto större synlighet och omfång av bruket av ANT, desto fler kommer att vilja testa". Enligt vissa elever blir "synligheten" av ANT en ond cirkel; där ett större bruk leder till en ännu större

marknad, och en ännu ökad tillgänglighet. Utifrån detta kan samma resonemang föras som innan gällande behovet av att fortsätta och utöka utbildandet av konsekvenser av ANT, för att elever trots kontakten med ANT ska välja att avstå eller bruka i mindre mängd.

Slutligen motiverade elever som svarade att kopplingen “Kanske” finns, eller också “Till viss del” att en olaglig marknad av ANT alltid kommer att finnas; vilket skapar förutsättningar för bruk bland unga. Eleverna menade dock att det finns fler faktorer än just tillgängligheten som spelar in gällande ifall unga väljer att bruka eller att avstå från preparaten. Enligt eleverna kan kompiskretsen eller det enskilda intresset för preparaten betraktas som sådana faktorer. De elever som svarade “Nej” på frågan svarade istället att bruket av ANT bland unga snarare handlar om okunskap, och inte tillgången i sig; då huruvida ett preparat finns tillgängligt i sig inte påverkar om en person kommer att bruka det eller ej. Detta blir intressant då det talar för att även de som är tveksamma, eller inte tror, att det finns ett samband mellan tillgänglighet och bruk av ANT verkar tämligen enade om att kunskap om preparaten kan påverka individens tillvägagångssätt. Resonemanget framstod tydligt enligt “Nej-sägarnas” svar, men gick även att tyda utifrån de föregående grupperna som talade om kompispänget och det enskilda intresset. Med detta sagt skulle kunskapen inom omgivningen, och därpå inom kompispänget, enligt eleverna kunna spela in på intresset för ANT och avgöra om unga nyttjar tillgängligheten av preparaten eller inte. Baserat på detta framstår stiftelsens ANT-insats återigen som viktig och behövlig bland gymnasieelever.

3.5 Åsikt om hälsofrämjande och förebyggande insatser

Hur ser du på att skolan arbetar tidigt med hälsofrämjande och förebyggande insatser, likt Choice interventioner?

50 st elever svarade på frågeställningen, varav den övergripande responsen var positiv. Elever beskrev insatsen som bra, kul och intressant, samtidigt som flera informanter tyckte att liknande insatser borde göras oftare och mer regelbundet. Medan de flesta eleverna var positivt inställda, framgick viss kritik och önskemål från andra. Ett sådant önskemål var att lyfta upp andra aspekter med inriktning på samhällskonsekvenser och kriminalitet kopplat till försäljning av illegala substanser. En annan tvivlade på att den information som gavs faktiskt spelade roll för elevernas intresse för ANT, och ytterligare en elev var kritisk till insatsen tack

vare misslyckandet av “program som DARE”. Enligt andra synpunkter ligger det verkliga problemet för elevernas psykiska ohälsa i skolans oflexibla sätt att schemalägga, vilket ligger utanför stiftelsens kontroll.

3.6 Strategier och verktyg för att förebygga psykisk ohälsa

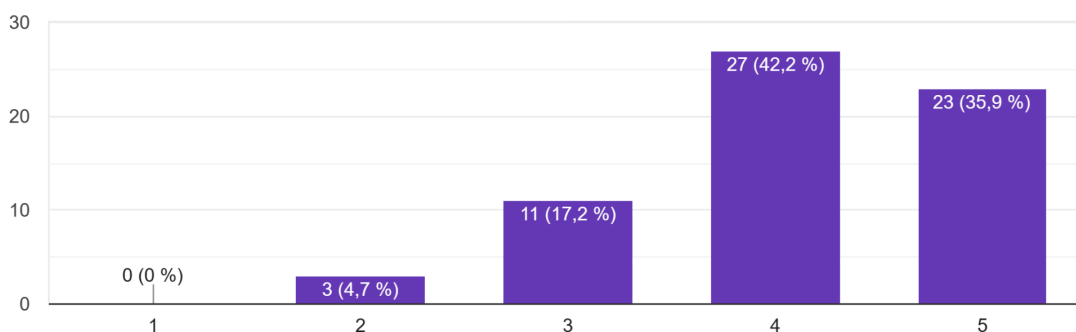
Vilka strategier eller verktyg kommer du att ta med dig som du anser är mest effektiva för att förebygga psykisk ohälsa?

Med en svarsfrekvens på 38 st elever framgick svar på strategier och verktyg att ta med sig som: att avstå från ANT, våga prata om psykisk ohälsa och be om hjälp, utöva fysisk aktivitet/fortsätta med hobbies, minska prestationskrav på sig själv och tänka innan man agerar. Några elever skrev att möjligheten till motiverande samtal blir det verktyg de tar med sig, men även annan information om hur man kan få hjälp vid psykiska besvär. Att ha bättre medicinsk kunskap om ANT framgick även som ett verktyg för flera, samt att kunna reflektera bättre över varifrån problemen uppkommit. Några elever svarade att de redan visste mycket om ämnet sedan innan föreläsningen.

3.7 Samhällsinstitansers roll gällande psykisk ohälsa bland unga

Hur stor roll anser du att olika samhällsinstitanser (som t.ex. skola, hälso- och sjukvård, eller olika myndigheter) har gällande att förhindra psykisk ohälsa bland unga?

64 svar



Gällande olika samhällsinstitansers roll avseende att förhindra psykisk ohälsa bland unga har majoriteten av eleverna (ca 42%) fyllt i alternativet 4 av 5, vilket kan tolkas som ett tämligen stort ansvar. Nästan lika många elever (nära 40%) talar för att rollen är mycket stor utifrån det

högsta svarsalternativet. En mindre andel på ca 17% ansåg rollen som medelmåttig, nästan 5% som ganska liten, och inga elever som obefintlig. Vad statistiken medför tillför till utvärderingen är belägg om att en stor andel av de gymnasieelever som stiftelsen har besökt, och som deltagit i undersökningen, faktiskt förväntar sig att samhällsinstanser ska bidra förebyggande mot psykisk ohälsa bland unga. Samma elever kan tolkas uppskatta stiftelsens engagemang, som ett av flera preventiva insatser inom skolan.

På vilket sätt tror du att samhällsinstansers roll gällande ungas psykiska hälsa påverkar ungas bruk av ANT?

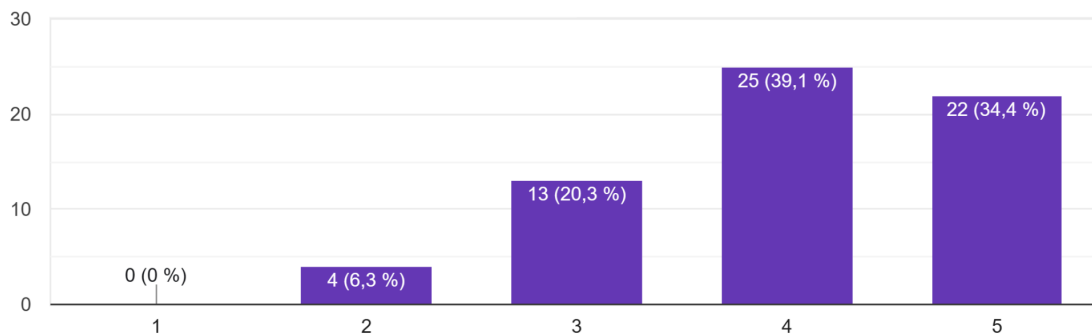
Angående frågeställningen om instansers viktiga arbete svarade totalt 40 elever. Mer än hälften svarade att det finns positiva och negativa verkningar som kan förbättras genom att uppmuntra elever att våga söka hjälp. Detta innebär att fler samhällsinstanser behöver engagera sig för att avdramatisera, normalisera och erbjuda stöd för att förebygga psykisk ohälsa genom att öppet diskutera att alla människor är olika. Många elever tror att unga använder ANT på grund av osäkerheter, hög press från skolan och hem samt för att de förminskar sina känslor. En elev föreslår att genom att lyfta och diskutera ämnet kan samhället öka medvetenheten om riskerna, vilket i sin tur kan leda till mindre användning av ANT.

Andra elever betonar att viktiga samhällsinstanser såsom lärare, läkare och poliser bör använda sitt inflytande på ett konstruktivt sätt, och att tillgängligheten till psykologer bör öka för att väntetiden är alldeles för lång. Två av dessa ställer sig neutrala till frågeställningen och vet inte hur samhällsinstanser bör bidra. Vissa andra elever menar att undervisning från instansers arbete har viss påverkan, medan andra tror inte att det spelar någon roll alls eftersom de flesta redan är medvetna om riskerna och ändå använder ANT. Flera elever hävdar att genom ökad kunskap om ämnet samt hur kroppen reagerar gradvis kan leda till mindre bruk av dessa hälsoskadliga ämnen. Därför föreslår de att olika samhällsinstanser bör satsa på utbildningsinsatser liknande den aktuella föreläsningen för att öka medvetenheten bland unga och minska antalet dödsfall till följd av drogmissbruk.

3.8 Föreläsningens bidrag till att förebygga suicid och att hamna i missbruk

Hur upplever du att föreläsningen bidragit till förståelsen av hur man kan förebygga att hamna i missbruk?

64 svar



När det kommer till föreläsningens bidrag till förståelsen av hur man kan förebygga att hamna i missbruk har majoriteten av eleverna, på ca 39%, svarat 4 av 5, drygt 34% det högst rankade alternativet, ca 20% som medelmåttigt, drygt 6% som ganska litet och 0% som obefintligt. Att nästan 75% av eleverna har valt de två högsta svarsalternativen talar för ett mycket omfattande bidrag från stiftelsen. Värt att ha i åtanke är att statistiken påverkas av elevernas tidigare kunskap i ämnet, där ett lägre svarsalternativ även kan handla om att eleven haft goda kunskaper om ANT innan, och inte att stiftelsens insats varit bristfällig. I framtida undersökning hade följdfrågor kunnat ställas på området, för att kunna klargöra för de olika svarsalternativen och förbättra insatsen i denna riktning.

Choice syfte är att arbeta preventivt mot suicid bland unga. Detta gör vi genom föreläsning och motiverande samtal. Vilka åtgärder anser du vara mest betydelsefulla för att förebygga självmordsrisken bland unga?

34 elever svarade på enkäten gällande åtgärder som anses vara viktiga för ett förebyggande arbete mot självmordsrisk bland unga. Några betonade vikten av praktiska åtgärder som fysisk aktivitet, tidiga och kontinuerliga stödinsatser samt tillgänglig psykiatrisk vård. De framhöll även betydelsen av att förstå sambandet mellan psykisk ohälsa och användning av

ANT för att hantera psykisk ohälsa. Andra föreslog att man först och främst bör våga söka stöd genom att erkänna det för sig själv och sedan hos föräldrar, hjälpverksamheter (ex. självmordslinjen), psykolog/ kurator eller genom gemensamma träffar med en person man litar på.

En övergripande tendens bland svaren visar att genom att normalisera och minska stigma kring psykisk ohälsa samt att avdramatisera arbetet om missbruk i skolorna skulle leda till positiva förändringar gällande ämnet. Fyra elever beskrev olika förebyggande strategier om ANT, varav en av dessa förespråkade livsstils- och beteendeförändringar snarare än medicinering. En annan betonade vikten av kulturella och sociala förändringar. Tre elever svarade "annat". Med andra ord så beskriver dessa elever vad de själva anser kan göras för att arbeta preventivt mot missbruk och suicid, där de inte nämner föreläsningen direkt eftersom de syftar mer på tidiga insatser för att slippa hamna i det akuta läget.

4. Slutsats

Genom analys av de resultat som presenterats kan vi till en början konstatera att stiftelsens framlagda syfte inom projektet i det stora hela har uppnåtts. Det syfte som projektet ämnar att uppfylla är således att minska stress och psykisk ohälsa genom att främja kunskap samt förståelse hos ungdomarna, vilket därmed ger makt till ungdomarna att själva påverka sitt mående.

Huruvida syftet har uppnåtts kan framförallt ses i de kvantitativa delarna inom föregående kapitel, där resultat som att drygt 80% av eleverna uppvisat att de etablerat en antingen bättre, eller mycket bättre, kunskap om psykisk hälsa/ohälsa tack vare föreläsningen. Statistiken indikerar och bekräftar behovet av undervisningens syfte och bör därför implementeras i samtliga årskullar. Detta bekräftas även av hur enbart 61% av eleverna innan föreläsningen hade kunskap om riskerna med alkohol, narkotika och tobak.

Ett direkt resultat som upptäcktes var de nya insikterna om psykisk ohälsa för eleverna efter föreläsningen där omkring 31 elever rapporterade att de hade fått en ökad förståelse för samband mellan psykisk ohälsa och ANT samt hur det påverkar kroppen över tid. Flera elever betonade vikten av att lära sig om de långsiktiga konsekvenserna samt hur ANT påverkar kroppen både fysiskt och psykisk.

Majoriteten av eleverna upplevde att ANT och andra substanser var lättillgängliga; vilket innebär ett ännu starkare behov att satsa på insatser som utbildning inom förebyggande arbete för att minska tillgången till substanser. Som tidigare nämnts var eleverna generellt positiva till föreläsningen om ANT och MI samt föreslog att dessa insatser bör införas oftare. Däremot visade en mindre andel elever engagemang för att anmäla sig till MI. Detta kan bero på att introduktionen av MI måste utvecklas för att väcka större intresse, men också att insatsen erbjuds mer kontinuerligt till elever. Återkommande erbjudanden om möjligheten hade kunnat bidra till att en större grupp kan utveckla tillit och trygghet för stiftelsens föreläsare, och i sin tur känna sig uppmuntrade till att göra en anmälan.

Vidare önskade vissa elever ett större fokus på samhällskonsekvenser och samband mellan faktorer som: psykisk ohälsa, bruk av ANT, kriminalitet och socioekonomiska bakgrunder. Slutligen kan konstateras att föreläsningen och insatsen skapat intryck hos eleverna. Majoriteten av eleverna kände sig mer informerade med en ökad förståelse för hur psykisk ohälsa kopplas till ANT och dess effekter. Dessa insatser är viktiga för eleverna och samhället i stort. Detta för att kunna vägleda framtida unga vuxna samt en befolkning mot hälsosamma levnadsvanor och insikter om risk- och friskfaktorer.

4.1 Förslag och rekommendationer

Sammanlagt uttryckte 52 elever sina åsikter kring hur viktigt det är att öka kunskapen om psykisk ohälsa samt minska stigmat kring ämnet. Strategier som eleverna uppger är bland annat: att avstå från ANT, våga prata om psykisk ohälsa, öka fysisk aktivitet och minska prestationskrav. Här ser vi tydligt att eleverna har tagit med sig konkreta verktyg från föreläsningen och applicerat i sina svar om hur de kan hantera psykisk ohälsa. Dock var några elever skeptiska att dessa samtal kan vara belastade för vissa elever och kommer leda till normalisering av psykisk ohälsa. Därför fanns önskemål om att fokusera mer på vardagliga exempel på ANT-bruk. Det vill säga när individen inte är i ett beroende tillstånd, utan snarare när individen röker, dricker eller brukar narkotika ibland eller mer ofta.

Vi ser en likhet i många elevers inställning kring samhällsinstanser varpå de upplever att dessa aktörer har ett stort ansvar för att förebygga psykisk ohälsa, där många framhöll vikten av att uppmuntra unga att söka hjälp och där samhället behöver engagera sig mer. Dessutom

betonade eleverna vikten av praktiska åtgärder, likt att tillämpa förebyggande insatser tidigt i skolor med information om andra hjälpverksamheter. Ett flertal elever påpekade även att tiden för att få hjälp inom en sådan verksamhet borde förkortas samt utvecklas för att bli mer lättillgänglig. Med detta sagt finns det ett intresse för eleverna att stiftelsen skulle utöka sin verksamhet och bedriva sitt arbete mer kontinuerligt och för ett större antal elever. Konkreta förslag som kan ges för att utöka stiftelsens verksamhet är: (1) mer aktivitet på sociala medier såsom TikTok och Instagram; (2) en ökad anställning av personal för att kunna tillgängliggöra insatser i ett större omfång; (3) utöka och etablera en mer långvarig kontakt för samarbete med skolor och organisationer; (4) att organisationen gör sig mer känd för allmänheten, genom att: synas på offentliga platser, samt utöka kontakten med ungdomar och unga vuxna samt ge dessa erbjudanden om MI och liknande projekt.

5. Avslutande reflektioner

Överlag kändes det som att flera elever var positivt inställda till Choice insatser, men att det behövs mindre justeringar för att förbättra verksamhetens arbete. Det märks att stiftelsen är en etablerad organisation som har arbetat med ungdomar i många år och utfört, samt utvecklat, insatser mot psykisk ohälsa bland unga. Organisationens framlagda syfte tycks ligga varmt om hjärtat för de verksamma. Vi uppmuntrar till fortsatt arbete enligt samma riktlinjer, men med mindre justeringar över tid för att hela tiden anpassa insatserna till aktuella unga vuxna.

Referenser

Bergström, Johan & Boréus, Kristina. (2012). *Textens mening och makt : metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskurs*. uppl. 3. Studentlitteratur.

Folkhälsomyndigheten. (2018). *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige?* [varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-2-webb-rapport.pdf](#) ([folkhalsomyndigheten.se](#)) [2024-05-21]

Folkhälsomyndigheten. (2024). *Alkoholkonsumtion bland barn och unga*. 15 februari. [Alkoholkonsumtion bland barn och unga — Folkhälsomyndigheten](#) ([folkhalsomyndigheten.se](#)) [2024-05-30]

Tashakkori, Abbasoch Teddlie, Charles. (2003). *Handbook of mixed methods in social & behavioral research*. Studentlitteratur

Skolinspektionen. (2021). *Gymnasieskolors arbete för att främja elevers hälsa*. [Gymnasieskolors arbete för att främja elevers hälsa \(skolinspektionen.se\)](#) [2024-05-22]

Stiftelsen Choice. (u.å). [Insamlingsstiftelsen Choice – Insamlingsstiftelsen Choice är en ideell organisation som arbetar tillsammans med läkarstudenter för ökad kunskap och förbättrad hälsa hos ungdomar](#). [2024-05-17]

Bilaga

Formuläret för utvärdering av ANT till eleverna vid Viktor Rydbergs gymnasium:
[Utvärdering av Choice ANT-föreläsning - Google Formulär](#)