

Ungas vardagsproblem inte alltid ohälsa

Larmen om ökande psykisk ohälsa bland unga kan vara kraftigt överdrivna. Den slutsatsen drar forskare efter att ha studerat ungas svar i nationella undersökningar. Men de betonar samtidigt att det är viktigt att de som verkligen mår dåligt får stöd.

Unga människor tampas med sin vardag. Men det behöver inte innebära att de lider av psykisk ohälsa, säger Anette Wickström, biträdande professor vid Tema Barn. Hon leder ett projekt där hon tillsammans med forskarkollegan Sofia Kvist Lindholm studerar vad som döljer sig bakom siffrorna om en ökad psykisk ohälsa bland unga.

– I forskningsrapporter och media lyfts bilden av en sådan ökning fram. Men många gånger vet vi för lite om orsakerna bakom de problem som unga rapporterar, vad deras svar står för, säger Anette Wickström.

De båda forskarna har fördjupat sig i svaren på en årlig enkät som Folkhälsomyndigheten analyserar och vars frågor är utformade av världshälsoorganisationen WHO. Enkäten, som ställer frågor om fysisk och psykisk hälsa, skickas sedan 1985 ut till elever i 42 länder. Den ligger sedan till grund för ett stort antal analyser av hur de unga mår.

Men stämmer analyserna med det ungdomarna berättar? Det är det forskarna försöker ta reda på. De har intervjuat 41 elever i årskurs nio, både individuellt och i grupp, om några av frågorna i enkäten. Enkätfrågorna är grupperade i åtta olika slags symtom som används för att mäta psykisk ohälsa. De handlar bland annat om ifall ungdomarna under de senaste sex månaderna haft huvudvärk, ont i magen, varit irriterade, på dåligt humör eller haft svårt att somna. Forskarna har

intervjuat ungdomarna om vad besvären står för.

– **När vi pratar med eleverna växer en delvis annan bild fram** än vad som anges i experternas analyser av de ungas svar. Ungdomarna kan till exempel säga att visst har de ont i huvudet ibland, eller ont i magen, men påpekar att de ändå i grunden mår bra. De pekar också på att det är svårt att fylla i enkäter av det här slaget och att det kan bero på dagsform hur de fyller i dem. Om de till exempel blivit osams med en kompis samma dag som enkäten fylls i kan livet kännas botten. Dagen efter blir de sams igen och då skulle kanske även svaren i enkäten se annorlunda ut.

Enligt Anette Wickström och Sofia Kvist Lindholm finns det en risk för att enkätsvaren förenklas och att det dras för stora växlar på dem. Den psykiska ohälsan som rapporteras handlar om många olika saker.

– Känner man sig nedstämd på grund av en depressiv problematik eller för att det gått dåligt på ett prov? Betyder magont att man lider av psykisk ohälsa eller är nervös inför en presentation? Vi måste problematisera svaren, istället för att bunta ihop och påstå att "ungdomar mår så dåligt".

Forskarna visar i sin studie att många vardagliga problem är relaterade till skolan, kroppen och relationer.

– Om vi påstår att ungdomarnas alla problem beror på psykisk ohälsa, när det istället handlar om relationer, vardagliga strävanden och konsekvenser av att vara människa, så hamnar vi fel, säger Anette Wickström.

Resultaten av deras studie visar dock på två spår. Det ena spåret är att det vanliga livets svårigheter riskerar att benämnas som psykisk ohälsa utan att vara det. Risken är då att vardagens problem medikaliseras.

– Vi riskerar att unga i allmänhet får en negativ bild av sig själva. Att alla slags känslor av stress, ledsamhet, nervositet och oro skulle vara tecken på ohälsa. Relationerna och arbetet i skolan kan vara tufft men är också det som

skapar mening, enligt ungdomarna.

En förklaring till att unga rapporterar mer problem sedan 1980-talet kan bero på att det är ett öppnare samtalsklimat idag kring de här frågorna. Man pratar om sig själv på ett annat sätt och allt fler diagnostiseras. Fler söker hjälp i vården, men det behöver inte betyda att de är mer sjuka än förr, utan att unga idag vill ha mer vägledning överhuvudtaget, också med vardagliga problem. Även ordens valör förändras över tid. Ett ord som ångest, till exempel, används mer vardagligt idag jämfört med för 30 år sedan.

– Förmodligen spelar det också roll att vi lever i ett samhälle och i en tid då vi ständigt uppmanas att granska oss själva och fundera över hur vi mår. Att diskutera den psykiska hälsans förändring över tid blir meningslöst om vi inte funderar över hur ungdomars liv, skola och samhälle har förändrats över tid, liksom sociala mediers påverkan.

Det andra spåret i deras studie är att det finns ungdomar med mycket allvarliga problem, betonar Anette Wickström.

– Vi vet att det finns unga som har psykiska och sociala problem. De måste tas på största allvar. Vi får berättelser om svåra situationer som kan handla om sådant som övergrepp, missbruk och dödsfall. Det kan också vara allvarliga skolsvårigheter eller svåra relationsproblem. De här ungdomarna behöver individuella insatser och ett professionellt stöd.

När de båda forskarnas varit ute och pratat om sin studie har det visat sig att många praktiker som möter unga känner igen sig. Anette Wickström och Sofia Kvist Lindholm är själva förundrade över resultatet i forskningen.

– **Vi hade ingen aning om vad vi skulle upptäcka. Men vi har förstått att det är superviktigt.** En onyanserad rapportering kring en ökad psykisk ohälsa kan göra att det skapas en rad generella insatser som inte passar någon av de båda grupperna. Då riskerar man att missa de unga som verkligen behöver mer

stöd.

Källa: Linköpings universitet

*Studien heter Nyanserad förståelse av ungas psykiska hälsa.
Länk [här](#)!*

Illustration: Katarina Krebs

*Läs en tidigare forskningstext av Anette Wickström i
Socialpolitik nr 4 2015 [här](#).*