



## Hur står det till med de unga?

Diskussionsmöte om ungas psykiska välbefinnande på scenen i huvudbiblioteket  
**21.9.2023 kl. 17**

I diskussionen deltog förutom arrangörerna ungefär 12 personer, av vilka två var journalister från lokala tidningar. Diskussionen fördes enligt principerna för metoden Dialogpaus, på två språk, facilitator mångfaldspåverkare Allu Pyhälammii.

Temat för diskussionen lyftes fram av de unga själva på våren, då projektkoordinator Tomi Lassi besökte ungdomsfullmäktiges möte i mars 2023. Diskussionen i biblioteket föregicks av långvarig kommunikation och förberedande diskussioner med personer som arbetar med unga och av en Dialogpaus-diskussion med förstaårsstuderande i Linnankosken lukio 19.9.

De erfarenheter och synpunkter som tydligast lyftes fram under kvällens diskussion var:

- Ämnet är viktigt och man borde prata mera om det. Om ämnet diskuteras oftare kan det leda till att man hittar bättre tillvägagångssätt och verktyg. Framför allt sänker det tröskeln att föra saker på tal, och ger en signal om att man kan och ska prata om dessa frågor.
- Vem är den vuxna som en ung person kan vända sig till t.ex. i skolan, om hen inte mår bra? Vissa personer arbetar där huvudsakligen för detta ändamål (t.ex. kuratorer och skolcoacher). Skolan kan också skapa en sådan kultur att de unga vid behov kan närma sig vilken vuxen som helst som arbetar där – dessa frågor hör till alla.
- Ibland kan den unga undvika att ta upp något för att hen är rädd för överdrivna reaktioner: tänk om familjen råkar ut för myndigheternas granskning eller liknande bara för att man nämner något vardagligt bråk i familjen.
- Det krävs **tid och närvaro** för att bygga upp förtroende mellan en ung och en vuxen. Det måste finnas ett naturligt och tryggt, invariant sätt och/eller plats att prata om allt – också om helt vardagliga saker – för att tröskeln ska vara så låg som möjligt för att komma och prata om problem.
- Vuxna borde fästa uppmärksamhet vid det **exempel** de ger med sitt eget beteende. Ofta skylls ungas problem på att de använder telefonen eller sociala medier för mycket, men i vilken utsträckning gör vuxna själva något annat på sin fritid?

*(fortsätter på följande sida...)*



- Det finns flera sätt att kommunicera och diskutera svåra frågor. Att prata ansikte mot ansikte är inte alltid det naturligaste sättet att börja, utan ett samtal om allvarliga ämnen kan få sin början också via en meddelandetjänst eller när man chattar till exempel i samband med att man spelar.
- Kanalen man använder för kommunikation påverkar starkt hur man kommunicerar. Mobbning sker nuförtiden inte alltid fysiskt, i skolan eller på andra ställen där vuxna övervakar, utan i kommunikationskanaler, sociala medier osv, till exempel genom att någon utesluts.
- För att främja välbefinnande vore det mycket viktigt att **förebygga** problem. Man ska prata om saker innan det uppstår allvarliga problem. Detta borde vara en av de viktigaste uppgifterna för elevhälsan, men enligt talaren går en alltför stor del av elevhälsans resurser till att "sköta fall", alltså utreda problem som redan har uppstått.
- I många fall kommer unga med problem inte ens till skolan längre, och då är det ännu svårare att nå och hjälpa dem.
- Man får inte underskatta ungas behov av frihet och självständighet. Till exempel att begränsa deras möjligheter att röra sig (förvägra mopedkort, brist på kollektivtrafik) kan leda till att den unga blir utanför gruppen, eller åtminstone känner rädsla för det (Fear Of Missing Out).