DIGITALA VÄGAR TILL FÖRBÄTTRAT PSYKISKT MÅENDE ~~FÖR~~ MED BARN OCH UNGA

REGION STOCKHOLM

PSYKISK HÄLSA

PSYKISK OHÄLSA

PSYKISKT MÅENDE

"Att vara med kompisar"

"Jag är ganska ofta stolt över mig själv"

"Svårt att svälja"

"Klump i magen"

"Som att man drunknar"

5 STEG FRAMÅT

För att Region Stockholm ska kunna svara mot dagens och framtida behov av stöd till barn och unga för att hantera sitt psykiska mående genom digitala tjänster från olika aktörer har fem steg identifierats. Genomgående i dessa steg är vikten av att utgå från människan: barnet, den unga, medarbetaren. Likaså betydelsen av att samverka med kompetens och resurser i alla delar av samhället. Så formas ett tillitsbaserat, lärande, personcentrerat ekosystem för digitala vägar till bättre psykiskt mående för barn och unga.

NÄRTID

EKOSYSTEM
Initiera ett visionsdrivet ekosystem för innovation. Utforska behov och förutsättningar av behov av en eftervård, som förebygger återfall o främjar psykisk hälsa.

STRATEGISK RIKTNING
Ta ut en strategisk riktning med adekvat digitalt stöd. Skapa en gemensam vision kring förbättrat psykiskt mående hos barn och unga.

STRUKTUR OCH ORGANISATION
Säkerställ strukturella och organisatoriska förutsättningar inom Region Stockholm. Vidareutveckling och förvaltning av befintliga digitala tjänster

AI OCH BIG DATA
Utveckla kunskap och kompetens som inkluderar etiska aspekter och som stöttar och kompletterar den mänskliga faktorn.

MÅLBILD

NYA FINANSIERINGS- OCH ERSÄTTNINGSFORMER
Finansiera i tidiga skeden för att undvika större kostnader i akuta skeenden. Roddiga ärenden värdesätts inte i nuvarande pinnsystem. Barn och unga med komplexa problembilder faller mellan stolarna.

FRAMTID

REGIONALA PRIORITERINGAR I RUFS 2050
Under åren 2018–2026 arbetar regionens aktörer bland annat med att:
- nå en jämlik och förbättrad folkhälsa och bidra till att sluta hälsogapet
- stärka förutsättningarna för alla barn och unga att gå vidare till studier och arbete
- stärka strategiska forskningsstråk och innovationsmiljöer

SAMHÄLLSNIVÅ

Möjligheterna för barn och unga att få det stöd som de behöver för att kunna hantera sitt psykiska mående genom digitala tjänster påverkas av olika delar i samhället: förmågan i hemmet, i skola, vård, omsorg liksom hos de aktörer som barn och unga möter på sin fritid. Likaså påverkar lagar och regelverk samt arbetsformer och organisation i förvaltningar. Samverkansplattformar och partnerskap är möjliggörare för att ta tillvara kompetens och utvecklingskraft hos många olika aktörer på ett strategiskt och samlat sätt.

"De "roddiga ärenden", där man behöver arbeta med bup, skolan och socialtjänsten för att få bukt med problemen, är det mycket mera tungrott än om det kommer en familj som bara kommer till BUP var 14:e dag. Den sortens arbete mäts inte. Det lättaste sättet "att få pinnar" är att de kommer på sina tider och man betar av besöken. "De "roddiga ärenden" blir de som man helst inte tar eftersom man då kan få sämre löneutveckling när de inte mäts. Det är prestationssystem inom vården. Det är mer kvantitet än kvalitet."

– BUP

"Vi har gått från en holistisk vård till fokus på diagnoser & medicinsk behandling."

– BUP

"Regionerna skapar sina egna tjänster och pga att det saknas processer med samordning med Inera, blir det kaos och ingen har överblick över vad som redan finns."

- Region Stockholm

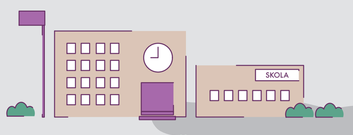
"Lagarna är skrivna utifrån att man träffar en patient i ett rum."

– Region Stockholm

MINSKADE RESURSER OCH PRESTATIONSSYSTEM INOM VÅRDEN RISKERAR ATT PÅVERKA BARN OLIKA BEROENDE PÅ VILKEN SOCIO-EKONOMISK GRUPP DE TILLHÖR.

VÅRD & OMSORG

HEM & FRITID



SKOLA & HÖGSKOLA

PLATTFORMAR
TECH TRANSFER

PARTNERSKAP
MINDSHIFT

LAGAR & REGELVERK

"Hemuppgiften skulle kunna utvecklas men det finns inga resurser för det. Det hänger inte med i utveckling nu."

- Region Stockholm

"Det är inte så hett att förvalta. Tjänsterna som är igång hänger inte med i utvecklingen."

- Region Stockholm

FÖRVALTA & VIDAREUTVECKLA
Det är mer status att starta projekt än att förvalta, samtidigt som det saknas resurser för förvaltning. Konsekvensen av detta är att de projekt som har startats inte hänger med i utvecklingen och snabbt blir obsoleta.

"Skolorna har stort ansvar, bra på att lösa en stor situation men inte det förebyggande arbetet för att hindra att mobbning ens börjar. T.ex ha en vuxen kontakt på skolan. Vuxna generellt som skulle kunna göra stor nytta."

– BRIS

SAMHÄLLSNORMER & TRENDER

#METOO · BETYGSSYSTEM · #FRIDAYSFORFUTURE · GENUSNORMER

"Vi har inte fått någon information kring vilket utbud som finns."

– Förälder

"Den röda tråden till varför barn kontaktar BRIS är att man inte har en relation till en annan vuxen, många faller också mellan stolarna särskilt kring psykisk ohälsa. Inte det att man inte mår tillräckligt dåligt för att komma till BUP, men man kanske bara får tre samtal. Vi ser att Första linjen skulle behövas byggas ut för att kunna ta emot de här barnen."

– BRIS

"Vi har satt en gräns på 45 min för vår chatt, det motsvarar ett samtal på 10-14 minuter. Det tar längre tid att skriva och man hör inte nyanser. i vår metod uppmuntrar vi dem att man tar fler steg... vi blir en bättre hjälp ju närmre man kommer, vi kommer längre då."

– BRIS

"Idag är det många som ger ut papper med övningar när behandling är avslutad. Dessa papper tappas bort. Skulle underlätta med digitala kommunikationer. "Vi kan boka in ett videomöte om en månad", det saknas idag."

– Region Stockholm

"Det är aldrig någon som kommer att känna sig helt färdigbehandlad."

– BRIS

"Vad menar ni med eftervård?"

- BRIS

DIGITALT UTBUD

Ett utbud av digitala tjänster från aktörer i olika delar av samhället har vuxit fram som ett svar på behov av stöd hos barn och unga. Befintliga tjänster fyller i första hand främjande, förebyggande och behandlande syften.

DET SAKNAS INFORMATION KRING UTBUDET

DET BEHÖVS FLER TJÄNSTER RIKTADE TILL 7-12 ÅR

DET ÄR BRIST PÅ TJÄNSTER RIKTADE TILL KILLAR

POTENTIAL ATT UTVECKLA ENKLA E-HÄLSOTJÄNSTER.

	FRÄMJANDE / FÖREBYGGANDE	BEHANDLING	EFTERVÅRD
KOMMUNEN	ELEV-HÄLSAN		
REGION STOCKHOLM	FÖRSTA LINJEN · UMO · "VÅGA BERÄTTA" PÅ 1177 · BUP (Fråga BUP, Chatt & Mejlstöd)	BUP (Hemuppgiften)	
IDÉBURNA ORGANISATIONER	BRIS (Stödgrupp (online), Chatt & Forum) · SHEDO (Självskade-chatten) · MIND (Självmords-linjen) · BOUJT (för döva) (Chatt & Mejlstöd) · JOURHAVANDE KOMPIS (Chatt & Mejlstöd) · UNGA LUKAS		
PRIVATA AKTÖRER	LINKURA · UNG LIVSSTIL · MIMERSE		
FORSKNING KI / REGION STOCKHOLM		BIP BARNINTERNET-PROJEKTET	
FORSKNING			ERICA
	TILIA · KILL-FRÅGOR (Chatt) · STÖDLINJEN (Stödgrupp (online)) · TJEJ-JOUREN (Chatt & Mejlstöd) · FRISK & FRI (Chatt & Mentor) · FÖRENINGEN STORASYSTER (Chatt & Mejlstöd) · UNGA RELATIONER (Chatt & Mejlstöd)		

"Vi har utvecklats som ett svar på en stor efterfrågan på det vi kallar 'mellantinget' , dvs mellan stöd och behandling [...] Det är svårt att få finansiering för vår målgrupp, det är nämligen ingen som vill investera i den gruppen vi möter för de räknas inte som tillräckligt akuta."

– Föreningen TILIA

FÖREBYGGANDE OCH FRÄMJANDE INSATSER · UTSATTA GRUPPER · TIDIG, TILLGÄNGLIG VÅRD · PERSONCENTRERAD VÅRD
DELAKTIGHET OCH RÄTTIGHETER · ORGANISATION OCH LEDARSKAP · NÄRA VÅRD

EFTERVÅRD
I dagsläget upplevs begreppet "Eftervård" som oklart, det utlovar något mer än de enstaka uppföljningar som genomförs vid allvarliga psykiska besvär. För många som genomgått behandling skulle utvecklad eftervård kunna ha en förebyggande funktion.

MÄNNISKAN

Det börjar med människan och hennes behov av att ha förmåga att känna, hantera och uttrycka sitt mående, oavsett vilket det är. Hen behöver också kunna ta kontakt med jämlikar eller experter för att få stöd och verktyg.

"90% av mina kompisar mår ju dåligt!"
– Kille, 15 år

"Känner mig ibland helt nedslagen. Känns som man drunknar, vet inte vart man ska ta vägen."
– Tjej, 16 år

"Det har varit skitjobbigt. Man behöver vara så himla stark hela tiden. Och man skulle behöva någon som hjälper en igenom de här stegen. Jag hade velat ha någon form av föräldrasamtal."
– Förälder

"Saker som får mig att må bra är snarare en distrahering än en förändring."
– Kille, 15 år

"När jag sa till kuratorn att jag var deprimerad, så sa han bara näe det är du inte. Samma med självmordstankar, hade det varit på riktigt hade det synts sa han."
– Kille, 15 år

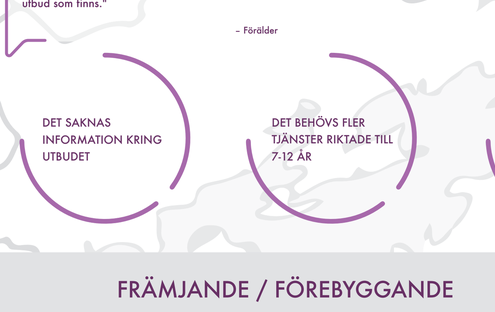
"När man pratar med någon så blir den där klumpen i magen lite mindre."
– Kille, 8 år

"Om man mår dåligt "light", då är det inget som händer. Ringer man till vården frågar de om hon vill ta livet av sig. När jag svarar att hon mår väldigt dåligt och har svårt att sova ber de mig ringa tillbaka om sex veckor."
– Förälder

"Har inte testat någon digital tjänst för det här... känner inte till någon. Tänker att jag inte orkar, eller att jag inte behöver. Så jag skjuter upp det."
– Tjej, 19 år

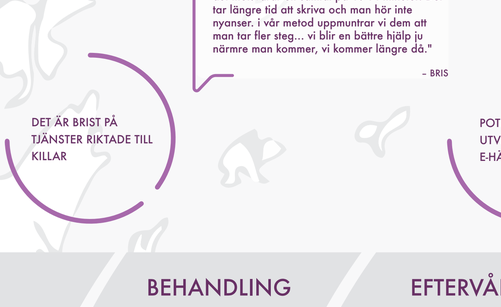
KÄNNA

Viktor som är 9 år kände sig riktigt stolt över sig själv när han satte straff mot 07:or. Sådär så att han log hela vägen hem. För Ella känns det som en klump i magen ibland. Och 7-åriga Lukas får panik varje dag när han ska göra läxorna. Han kan inte sitta still då. Michaela som är 19 år upplever att det bara snurrar i huvudet av tankar när hon är hemma ensam på kvällen, och Mathias som idag är 15 år kommer ihåg när han precis hade börjat skolan och helt plötsligt kände att han inte pallade att leva längre. Han pallade ingenting.



HANTERA

Viktor och Lukas är överens om att det är superokej att gråta i skolan. Då kan man trösta varandra. Om Michaela mår dåligt tar hon upp mobilen. Eller kanske träffar vänner. Hon kan också skriva till sin äldre kusin. "Kan du prata?". Så länge hon slipper sitta ensam hemma och låta tankarna ta över. Mathias gick in på skoltoaletten efter ett prov och skar sig. Både Klara och Nour mår bra av att hjälp när man kan prata om andras problem. En mamma till en femtonårig son som är deprimerad har spenderat mycket tid på internetforum för att läsa om hur andra föräldrar hanterar det. Det här med att hantera det där som känns jobbigt kan både vara något som känns bra kortsiktigt, här och nu, eller som kanske hjälper på lång sikt. Men det är inte alltid lätt att veta vad som är vad.



UTTRYCKA

Markus som är 10 år kan prata med sina kompisar om allt. Och om det mesta med sina föräldrar, men kanske inte om han är kär. "Det vore cringe" menar han. En förälder till en 15-årig tjej har bett henne smsa en glad emoji om hon mår bra, och en ledsen emoji om hon mår dåligt. Det kanske inte behövs mer än så. Samtidigt berättar Viktor som är 8 år hur den där klumpen i magen blir så mycket mindre när han får prata med någon. Men vad händer om den man pratar med inte lyssnar? Mathias som är 15 år berättar att kuratorn på hans skola inte trodde på honom när han sa att han kände sig "smådeppig". Sedan dess upplever Mathias att han måste anstränga sig när han ska berätta hur han mår, så att ingen tvivlar på om han faktiskt mår dåligt.

TA KONTAKT

"Har du testat att prata med någon om det här som känns dåligt?" Michaela 19 år tycker att det är svårt att veta om det hon känner är normalt eller inte, och om det är tillräckligt för att söka hjälp. Mathias har varit i kontakt med BUP under lång tid men han tycker inte att det ger så mycket. "Psykologen frågar mig hur jag vill ha hjälp... men hur ska jag veta det?". Det går långsamt fram. Ella, som själv är intresserad av psykologi testade ERICA.nu och brukade chatta med dem när hon satt på bussen. Louise 15 år har försökt ringa MINDs självmordslinje flera gånger när hon har mått dåligt men de har aldrig svarat. "Det får mig att må ännu sämre, för att ingen bryr sig, då tappar hoppet och känner mig värdelös" berättar hon.

FÖR BARN & UNGA FINNS INGET "FÖRE, UNDER & EFTER", UTAN BARA LIVET!

"Jag använder inte alls sociala medier, bara grundnivån för att kommunicera – Snapchat."

– Kille, 15 år

"Om man inte använder sociala medier hamnar man helt utanför sin vänskapskrets. Det är så man umgås. Det är ju där folk spenderar all sin tid."

– Tjej, 15 år

DIGITALA VÄRLDEN

SAMHÄLLSNORMER & TRENDER · PRESTATIONSÅNGEST · UTSEENDEFIXERING · KÖNSIDENTITET · KLIMATÅNGEST

"Finns en väldigt snäv norm om hur man ska leva, gå skolan och... man måste prestera väldigt högt och sen ha ett jättebra jobb. Har vänner som sätter alldeles för höga mål."

– Tjej, 15 år

"Många av hans vänner mår dåligt. Ibland känns det lite som att de triggar varandra..."

– Förälder