



I.O.1: EN STUDIE OM MENTAL HÄLSA HOS UNGDOMAR

**MINDful**theatre

2023



INDEX

Introduktion	2
<hr/>	
Projektsammanfattning	3
<hr/>	
Forskningsmetodik	5
<hr/>	
Översikt över mental hälsa	6
<hr/>	
INNAN påverkan av COVID 19.....	13
EFTER påverkan av COVID 19.....	20
Behovsanalys	35
<hr/>	
Professionell hjälp.....	35
Initiativ, program eller projekt som stöder ungdomars mentala hälsa.....	42
Organisationer, företag och föreningar som stöder ungdomars mentala hälsa.....	47
Resultat från en enkätundersökning	50
<hr/>	
Konstnärliga metoder för mental hälsa	55
<hr/>	
Slutsats	66
<hr/>	

Introduktion

Denna studie var den första intellektuella utgåvan av projektet MINDful Theatre, I.O.1: En studie om mental hälsa hos ungdomar. Studien har utarbetats baserat på en sammanställning av information som samlats in genom en skrivbordsbaserad forskning som utförts av projektets partnerorganisationer.

I denna studie hittar du:

- En analys av den aktuella mentala hälsostatusen i Spanien, Italien och Sverige.
- En detaljerad undersökning av den påverkan som COVID-19-pandemin har haft på vår mentala hälsa, med särskilt fokus på ungdomars mentala hälsa.
- En bedömning av de aktuella behoven hos unga människor och en närmare titt på tillgänglig professionell hjälp, psykologiska tjänster och terapimöjligheter i de tre länderna.
- En sammanställning av initiativ, program och projekt i de tre länderna som erbjuder stöd till ungdomars mentala hälsa.
- En förteckning över organisationer och föreningar i de tre länderna som aktivt bidrar till välbefinnandet hos unga individer.
- En beskrivning av de konstnärliga metoderna som används av partnerorganisationerna och försvarar deras användning för att främja ungdomars välbefinnande och mental hälsa.
- Resultaten av en enkätundersökning om mental hälsa, spridd bland unga människor från de tre länderna.

Studien är tillgänglig för alla på engelska, spanska, italienska och svenska.

Projektsammanfattning

MINDful Theatre är ett 2-årigt KA2-projekt finansierat av Erasmus+ - programmet. Det initierades av ON&OFF, samordningsorganisationen, efter att ha insett den djupgående påverkan som pandemin haft på mental hälsa, särskilt bland unga människor. Det primära målet med detta projekt är att förbättra sättet unga människor engagerar sig med mental hälsa genom att dra nytta av icke-formell konstnärlig utbildning. Genom MINDful Theatre strävar vi efter att främja en mer positiv och välinformerad inställning till mentalt välbefinnande bland unga genom icke-formell konstnärlig utbildning.

Specifika mål:

- Att identifiera de behov som europeiska ungdomar har när det gäller mental hälsa.
- Att utforska de befintliga initiativ, program, projekt, organisationer och föreningar som stöder ungdomars mentala hälsa i de tre samarbetsländerna.
- Att utveckla ett program med aktiviteter som initierar en öppen konversation med unga om deras mentala hälsa och fördjupar sig i de frågor som oroar dem.
- Att erbjuda pedagogiska verktyg inom icke-formellt ungdomsarbete genom olika metoder.
- Att utmana samhälleliga hinder, tabun och stigmatisering som är förknippade med mental ohälsa.
- Att använda teater och konst som katalysatorer för social handling och förespråka för inkludering och integration av unga människor med mentala sjukdomar samtidigt som medvetenhet höjs kring ämnet.
- Att ge unga européer en röst.

Projektet har 3 partnerorganisationer: **Asociación Juvenil Teatral ON&OFF** – Samordnare (Spanien), **Calypso** (Italien) och **Caprifolen Voltige Klubb** (Sverige).

MINDful Theatre planerar att producera 4 intellektuella utgåvor under sina 2 års utveckling:

- **I.O.1: En studie om mental hälsa hos ungdomar**, för att analysera påverkan som COVID-19-pandemin har haft på vår mentala hälsa och för att identifiera de aktuella behoven hos unga människor.
- **I.O.2: Handbok med sessioner**, aktiviteter och workshops som genom en konstnärlig metodik initierar en öppen konversation med ungdomar om deras mentala hälsa.
- **I.O.3: Utbildningsvideor av de tidigare utvecklade sessionerna**, för att göra dem mer tillgängliga för ungdomsarbetare. Videorna kommer att inkludera instruktioner, tips och riktlinjer för ungdomsarbetare att implementera workshops med en grupp unga människor. I.O.4: FESTIVAL, där 3 grupper av unga människor kommer att framföra 3 dramatiska pjäser om mental hälsa.

Projektets identitet

Projektet är medfinansierat av EU-programmet: Erasmus+ Nyckelåtgärd: Samarbetssamarbeten inom ungdom.

Projektets referensnummer:

2022-1-ES02-KA220-YOU-000085923

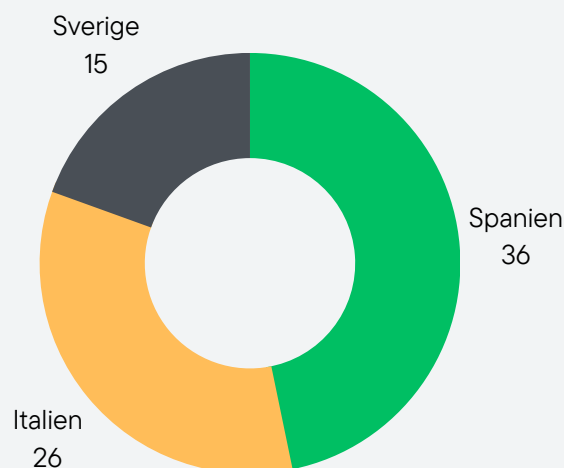


Metodik för forskningen

Denna studie presenterar resultaten av en skrivbordsbaserad forskning och resultaten från en enkätundersökning som distribuerades till unga människor från Spanien, Italien och Sverige. Forskningen genomfördes av alla partnerorganisationerna mellan januari och maj 2023.

Skrivbordsforskningen innebar sammanställning och syntes av befintlig data. Syftet med skrivbordsforskningen var att identifiera den nuvarande situationen för mental hälsa i de tre samarbetsländerna, med fokus på ungdomars mentala hälsa, påverkan av COVID-19 och tillhandahållandet av professionell hjälp.

Enkätundersökningen involverade 77 personer från de tre samarbetsländerna:



Åldern på de som svarade på enkäten varierade från 13 till 42 år.

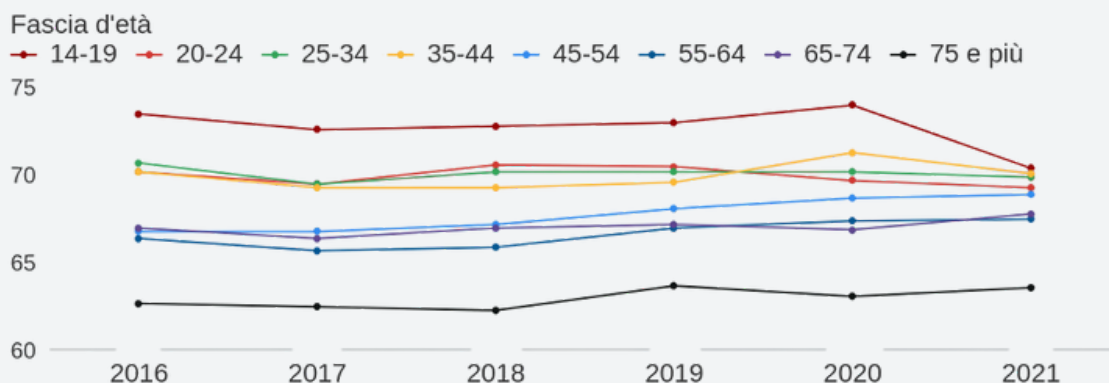
Enkätformuläret skapades med hjälp av verktyget Google Forms och var lagrat i samordnarens molnlagring. Partnerorganisationerna distribuerade enkäten till unga människor inom sina nätverk. Syftet var att fånga upp ungdomars attityder till mental hälsa, tillhandahållandet och effektiviteten av professionell hjälp i deras länder samt deras specifika behov för sitt välbefinnande.

Översikt över mental hälsa

Det har funnits en växande oro för ungdomars mentala hälsa i vår samhälle under de senaste åren. Många faktorer har haft en betydande påverkan på välbefinnandet hos unga individer. Tyvärr har saker och ting bara försämrats på grund av COVID-19-pandemin. För att effektivt hantera dessa utmaningar är det väsentligt att vi förstår den nuvarande situationen för ungdomars mentala hälsa. Här är en översikt över varje samarbetslands situation avseende mental hälsa.

Italien

I Italien har det märkts en påtaglig ökning av förekomsten av mental ohälsa under det senaste decenniet, vilket beskrivs, till exempel, i den här grafen som beskriver fyra dimensioner av mental hälsa: ångest, depression, förlust av kontroll över beteendemässiga och känslomässiga reaktioner samt psykologiskt välbefinnande. Dessa indikatorer ger värdefulla insikter om den övergripande mentala hälsobilden i Italien och understryker den ökande bördan som individer upplever inom dessa områden.



Denna översikt överensstämmer med vissa av de resultat som härledes från Global Burden of Disease (GBD)-studien. "Gore et al. beskrev för första gången den globala sjukdomsördan och de associerade riskfaktorerna hos unga människor i åldern 10-24 år med hjälp av data från Global Burden of Disease (GBD)-studien 2004. Deras resultat indikerade att **neuropsykiatriska störningar var den främsta orsaken till sjukdomsörda i höginkomstländer**. Dessutom var självskada den vanligaste orsaken till död relaterad till skador bland tonåringar i många europeiska länder 2013, vilket betonar vikten av tidig upptäckt och effektiv hantering av mentala hälsoproblem och missbruksstörningar som en del av självmordsstrategier."¹

Rätten för unga människor att känna sig skyddade och dra nytta av en sund psykoneural och socioekonomisk utveckling är garanterad både av FN:s konvention om barnets rättigheter och av den italienska konstitutionen, som fastställer i artikel 32 att hälsa är en av individens och samhällets grundläggande rättigheter.² I Italien, liksom i andra europeiska länder, med och utan pandemin, har vi upplevt en bekräftelse av att minderåriga är mer utsatta och mer riskutsatta, baserat också på indikatorer för kulturell bakgrund, deras personlighet, förändringar i miljön och deras uppfattning om traumatiska händelser.³

Redan år 2017 och 2018 deklarerade **en av fem tonåringar** i Italien att de lider av symtom på en mental hälsosjukdom, vilket ledde till en rad kulturella och ekonomiska fenomen som påverkade deras övergripande utveckling. Eftersom "adolescensen är en avgörande period för hjärnutveckling, början av riskbeteenden och mentalthälsoproblem [3]. Även om förebyggande av depression och andra psykiatriska störningar är en nyckelpunkt i preventivmedicinska strategier, är den underliggande orsaksvägen som leder till uppkomsten av mentala hälsoproblem viktig."

¹ Simone Amendola, *Burden of mental health and substance use disorders among Italian young people aged 10-24 years: results from the Global Burden of Disease 2019 Study*, January 2022, Social Psychiatry and psychiatric Epidemiology

² *Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi*. Documento di studio e di proposte. Autorità Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza. Maggio 2022

³ Istituto Superiore di Sanità. **Interim indications for the appropriate support of the children/adolescents' mental health during the pandemic COVID-19. Version of May 31, 2020.** ISS Working Group Mental Health and Emergency COVID-19 2020, 38 p. Rapporto ISS COVID-19 n. 43/2020

Problemen bland ungdomar är komplexa och innefattar samspel av flera faktorer, såsom familjens historik av depression, exponering för psykosocialt stress, utvecklingsfaktorer, könshormoner och psykosociala svårigheter.”⁴

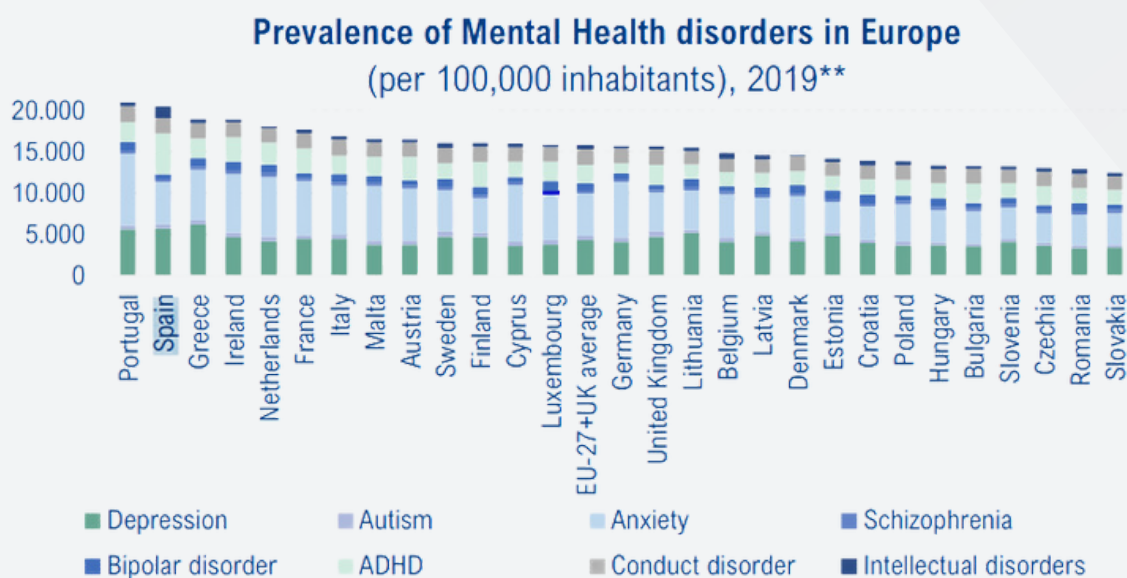
Med början av pandemin har denna komplexitet blivit ännu svårare att kvantifiera, men den har genererat ett närmare intresse för frågor som rör mental hälsa hos barn och ungdomar. Innan det blev känt att **nästan en miljon ungdomar** i Italien redan innan pandemin uppvisade symtom på mental ohälsa (såsom alkohol- och drogkonsumtion, depression, ångest och ätstörningar) har forskare försökt att uppmärksamma frågan mer noggrant. Speciellt med pandemins början har det blossat upp en mängd studier som har undersökt beteendemässiga reaktioner och begäranden om hjälp från unga människor samt de faktorer som påverkar deras välbefinnande.

Även om de statistiska metoderna, de geografiska områdena och urvalsgrupperna skiljer sig åt kommer vi att presentera en serie studier som i grunden är överens om att barn och ungdomar har och lider av mentala hälsoproblem. Dessa problem beror på både interna och externa faktorer, och vi kan försöka undersöka deras påverkan genom att analysera indikatorer som mental välmående, beteende avseende drogkonsumtion, dagliga rutiner, sömnrutiner, skärmtid och digital exponering, användning av sociala medier och så vidare. Dessa studier har sina brister, men de målar ändå upp en bild, nämligen att mental hälsa hos barn och unga i Italien är ett problem och tycks vara på uppgång. Därför kräver det lämpliga åtgärder från lagstiftare, privata och tredje sektorn samt medborgare.

⁴ Francesco Donato, Maria Triassi, Ilaria Loperto, Alessia Maccaro, Sara Mentasti, Federica Crivillaro, Antonella Elvetico, Elia Croce, Elena Raffetti, *Symptoms of mental health problems among Italian adolescents in 2017–2018 school year: a multicenter cross-sectional study*
<https://environhealthprevmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12199-021-00988-4>

Spanien

"Headway Mental Health 2022,"⁵ en publikation som utforskar mentala hälsoproblem i olika länder i Europa, rankar Spanien som det näst högst drabbade landet i Europa när det gäller förekomst av mentala hälsoproblem, precis efter Portugal. Båda länderna utmärker sig genom att ha en förekomst som överstiger en betydande tröskel på över 20%.



(*) Dlouhy, Martin, "Mental Health policy in Eastern Europe: a comparative analysis of seven Mental Health systems", 2014. (**) For ADHD, conducts disorders and intellectual disorders, the prevalence among <20 years old is considered.

I Spanien, enligt den årliga rapporten om det nationella hälso- och sjukvårdssystemet 2020-2021⁶, lider 29% av befolkningen av någon form av mentalt hälsoproblem. Den registrerade förekomsten av mentala störningar är 286,7 fall per 1 000 invånare, vilket är högre hos kvinnor än hos män.

⁵ Headway - Mental Health Index 2.0: A new roadmap in Mental Health
https://eventi.ambrosetti.eu/headway/wp-content/uploads/sites/225/2022/09/220927_Headway_Mental-Health-Index-2.0_Report-1.pdf

⁶ Ministerio de Sanidad. Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2020-2021
https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS_2020_21/INFORME_ANUAL_2020_21.pdf

Belysningen av Spaniens mentala hälsosituation fördjupas avsevärt genom en samarbetsstudie mellan Confederation of MENTAL HEALTH SPAIN och Fundación Mutua Madrileña. Denna omfattande undersökning om den mentala hälsosituationen i Spanien under 2022, med titeln 'Läget för mental hälsa i Spanien,'⁷ har avslöjat en oroande insikt. Närmare bestämt framkom det att ungefär fyra av tio spanjorer (39,3%) upplever sitt nuvarande mentala hälsotillstånd som negativt. Denna omfattande forskning involverade över 2 000 deltagare, inkluderande både allmänheten, personer med erfarenhet av mentala hälsoproblem samt vårdpersonal.

De mest förekommande psykiska sjukdomarna som finns i det spanska samhället idag är depression, ångest och attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). Det är värt att notera att Spanien ägnar sig åt att hantera den högsta förekomsten av ADHD-fall bland europeiska länder; sådana fall står för cirka 5% av det totala antalet rapporterade fall.

Likaledes oroande är det oväntade uppträdandet av självmord som överskrider alla andra orsaker som den främsta dödsorsaken inom Spaniens ungdomsbefolkning. Senaste uppgifterna visar att endast år 2019 förlorades 309 liv till självmord bland dem i åldern 15 till 29 år, vilket överstiger antalet dödsfall till följd av trafikolyckor, som uppgick till 307. Denna data tillhandahölls av den spanska stiftelsen för förebyggande⁸ av självmord och understryker och betonar hur betydelsefullt detta problem verkligen är.

⁷ CONFEDERACIÓN Salud Mental España: *La Situación de la Salud Mental en España* (2023) <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Estudio-situacion-salud-mental-2023.pdf>

⁸ <https://www.fsme.es/>

Majoriteten av befolkningen i Sverige upplever god mental välmående, men milda psykiska hälsoproblem såsom ångest, stress och sömnstörningar har ökat under de senaste åren. Det är särskilt utmärkande att kvinnor, unga individer och personer med lägre inkomster i högre grad rapporterar psykiska hälsoproblem jämfört med andra grupper⁹.

Trots en ökning i rapporteringen av psykiska hälsoproblem har andelen människor som upplever gott mental välmående förblivit relativt stabil över tid. De systematiska skillnaderna i mental hälsa mellan olika grupper i Sverige är tydliga. Det är framför allt kvinnor, unga individer, personer med begränsad utbildning och lägre inkomster som rapporterar psykiska hälsoproblem i högre utsträckning än andra. Denna information är baserad på de senaste tillgängliga statistiska uppgifter som samlats in av Folkhälsomyndigheten.

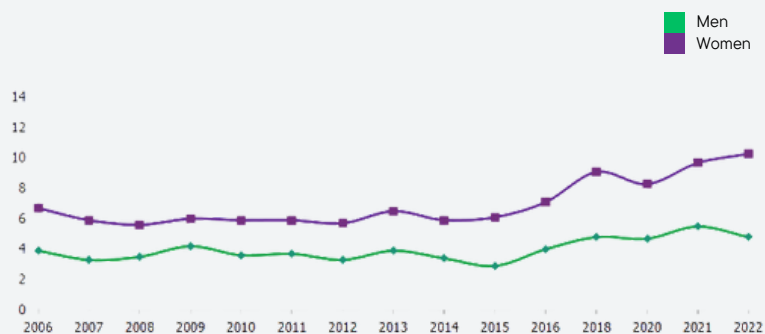
Särskilt när det kommer till könsskillnader är psykiska hälsoproblem vanligare bland flickor och kvinnor än bland pojkar och män, och denna skillnad är nära kopplad till åldern. De mest påtagliga könsskillnaderna återfinns bland tonåringar och unga vuxna. Till exempel rapporterar kvinnor allvarlig ångest, oro eller rädsla dubbelt så ofta som män (11% av kvinnor och 5% av män rapporterade detta år 2022). Mild ångest, oro eller rädsla är betydligt vanligare och rapporteras av 41% av kvinnor och 30% av män. Flera andra psykiska hälsoproblem, både milda och allvarliga, uppvisar liknande könsskillnader, och denna trend verkar vara ökande med en stigande andel människor som rapporterar psykiska hälsoproblem.

Det bör noteras att könsskillnaderna är mindre påtagliga när det gäller vissa hälsomått. Till exempel rapporterade 4% av kvinnor och 3% av män att de hade haft självmordstankar under det senaste året. Dessutom finns en mindre skillnad i rapporteringen av gott mental välmående, vilket upplevs av 85% av kvinnor och 87% av män som är 16 år eller äldre¹⁰.

⁹ www.folkhalsomyndigheten.se. (n.d.). *Mental health - The Public Health Agency of Sweden*. [online] Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/the-public-health-agency-of-sweden/living-conditions-and-lifestyle/mental-health/>.

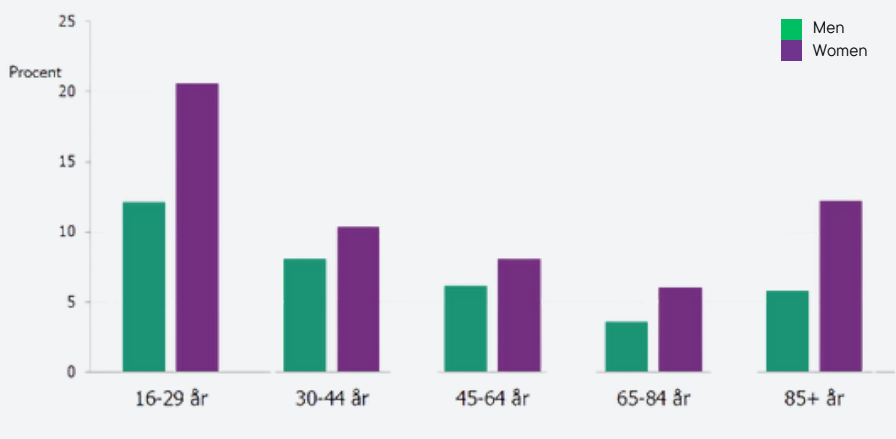
¹⁰ www.folkhalsomyndigheten.se. (n.d.). *Statistik psykisk hälsa - Folkhälsomyndigheten*. [online] Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>.

(Andel män och kvinnor i åldrarna 16–84 år som rapporterade allvarliga problem med ångest, oro eller ängslan 2006–2022)



Ungdomar och unga vuxna rapporterar oftare psykiska hälsoproblem än andra, särskilt flickor och unga kvinnor. Rapporteringen av allvarlig mental påfrestning är högst i den yngsta åldersgruppen (16–29 år) och lägst i den näst äldsta åldersgruppen (65–84 år). Könsskillnaderna förekommer i alla åldersgrupper, men är mest påtagliga bland de yngsta och äldsta.¹¹

(Andel män och kvinnor i olika åldersgrupper som rapporterade allvarlig mental påfrestning år 2022. Källa: Nationell folkhälsoundersökning)



¹¹ www.folkhalsomyndigheten.se. (n.d.). Statistik psykisk hälsa – Folkhälsomyndigheten. [online] Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>.

Översikt av mental hälsa FÖRE påverkan av COVID-19:

Bekymren kring mental hälsa har varit närvarande bland europeiska medborgare även före de fulla effekterna som COVID-19-pandemin medförde. Det är viktigt att betona att depression utmärkte sig som en av de största globala sjukdomarna och rankades som den andra mest oroande sjukdomen på denna bekymmersamma lista. Dessutom representerade självmord en oroande verklighet för unga personer i åldern 15 till 29 år genom att bli den näst vanligaste dödsorsaken bland denna åldersgrupp.

Italien

Pandemin har definitivt pekat ut behovet av att fokusera mer intensivt på välmåendet hos alla medborgare och kategorier och inte ta för givet att vissa problem kommer att lösa sig med tiden, som är det allmänna antagandet, särskilt när det gäller ungdomars lidande. Ändå har pandemin bara lyckats synliggöra det som var en insidios och långsiktig samt tidigare befintlig trend av skadligt lidande och isolering bland unga människor som individer som kräver en dedikerad och specifik dialog och uppmärksamhet.

I det specifika fallet Italien förstärks denna diskussion ytterligare av en serie politiska och socioekonomiska fenomen som inte bör förbises i den övergripande analysen av frågan. År 2019 utgjorde ungdomar och unga vuxna i åldern 10 till 24 år endast 14,5% av den italienska befolkningen¹². Det är väl etablerat att den italienska befolkningen är den första i Europa med den största andelen äldre och pensionerade människor¹³.

¹² Simone Amendola, *Burden of mental health and substance use disorders among Italian young people aged 10-24 years: results from the Global Burden of Disease 2019 Study*, January 2022, *Social Psychiatry and psychiatric Epidemiology*.

¹³ <https://www.ispionline.it/en/publication/the-not-so-sweet-life-of-italys-elders-107051>

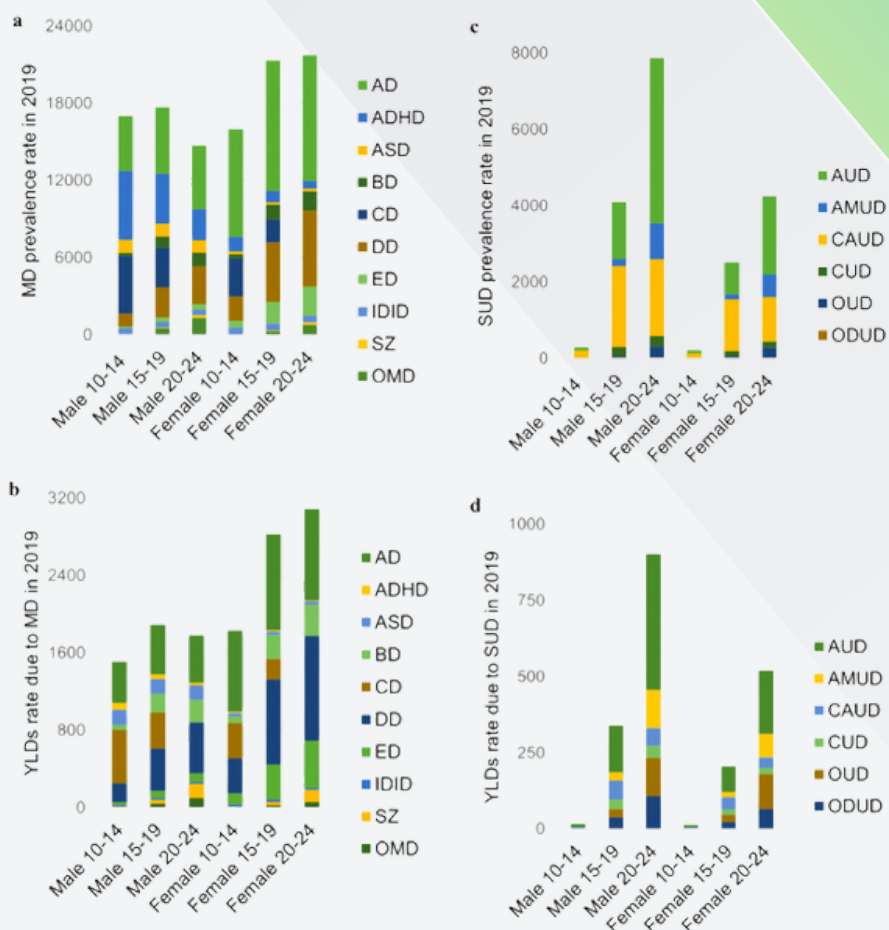
Det behöver knappast sägas att detta har en påverkan på arbetsmarknaden, på pensionssystemet och på unga människors framtidsutsikter. Det finns en betydande påverkan av den större generationsklyftan som präglar det sociala landskapet och som lämnar unga människor utan alternativ och möjligheter att förbättra sin situation.¹⁴ Detta är något som unga människor är mycket känsliga för och det påverkar deras känsla av osäkerhet och brist på möjligheter till förbättring av sin situation.

Som nämnts av Amendola i hennes studie om konsekvenserna av resultaten från Global Burden of Disease: "Ångestsjukdomar, depressiva sjukdomar och uppmärksamhetsstörning/hyperaktivitetsstörning var de tre vanligaste psykiska sjukdomarna som diagnosticerades bland unga människor år 2019 (Online Resource 1). **I Italien led 0,6** (95% UI 0,5–0,8), 0,3 (95% UI 0,2–0,3) **respektive 0,2** (95% UI 0,1–0,3) miljoner unga människor av ångestsjukdomar, depressiva sjukdomar och uppmärksamhetsstörning/hyperaktivitetsstörning, med en förekomst på 7052 (95% UI 5538–8881), 3093 (95% UI 2414–3884) och 2408 (95% UI 1676–3414) per 100 000 unga människor. Dessutom var ångestsjukdomar, depressiva sjukdomar och beteendestörningar de tre diagnoserna som var förknippade med den högsta börda i form av funktionsförmågans förlust (YLDs) år 2019. Särskilt tillskrevs 60,5 (95% UI 40,7–86,4), 50 (95% UI 31,9–74,6) respektive¹⁵21,6 (95% UI 12,2–34) tusen YLDs ångestsjukdomar, depressiva sjukdomar och beteendestörningar bland italienska unga människor år 2019 med en förekomst på 694,6 (95% UI 466,7–992,1), 574,4 (95% UI 365,8–856,6) respektive 248,4 (95% UI 139,7–390,3) per 100 000 unga människor.

¹⁴ Eurofound (2021), *Impact of COVID-19 on young people in the EU*, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

¹⁵ Simone Amendola, *Burden of mental health and substance use disorders among Italian young people aged 10-24 years: results from the Global Burden of Disease 2019 Study*, January 2022, *Social Psychiatry and psychiatric Epidemiology*

Fig. 3 **a** Prevalence rate and **b** YLDs rate of mental disorders (MD) as well as **c** prevalence rate and **d** YLDs rate of substance use disorders (SUD) by age group and sex. *AD* anxiety disorders, *ADHD* attention-deficit/hyperactivity disorder, *ASD* autism spectrum disorders, *BD* bipolar disorders, *CD* conduct disorder, *DD* depressive disorders, *ED* eating disorders, *IDID* idiopathic developmental intellectual disability, *SZ* schizophrenia, *OMD* other mental disorders, *AUD* alcohol use disorders, *AMUD* amphetamine use disorders, *CAUD* cannabis use disorders, *CUD* cocaine use disorders, *ODUD* other drug use disorders



Tydligt, och som tidigare förväntat, är denna upplevelse av lidande relaterad till interna och externa faktorer och är köns-, ålders- och socio-kulturellt bakgrundsspecifik, vilket utförligt förklaras i denna studie från 2018,¹⁶ "En av fem studenter rapporterade symtom på psykiska problem, med en mer än dubbelt så stor andel bland flickor än pojkar (28,7% vs 10,4% med depressiva symtom, respektive). Trettio procent och fyrtio procent av studenterna rökte tobak eller drack alkoholhaltiga drycker minst en gång under den senaste månaden, och mer än 40% rapporterade att de var offer eller författare av mobbning under de senaste 6 månaderna. Rökvanor, alkoholkonsumtion, skärmtid, mobbning och en negativ skolmiljö hade 1,2- till 3,3-gånger ökad risk för symtom på psykiska problem utan betydande skillnader mellan könen och geografiska områden."

¹⁶ Francesco Donato, Maria Triassi, Ilaria Loperto, Alessia Maccaro, Sara Mentasti, Federica Crivillaro, Antonella Elvetico, Elia Croce, Elena Raffetti, *Symptoms of mental health problems among Italian adolescents in 2017–2018 school year: a multicenter cross-sectional study* <https://environhealthprevmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12199-021-00988-4>

I hans studie som utfördes i områdena Brescia och Neapel år 2017 och 2018, genom intervjuer med hjälp av en enkät som bestod av 27 frågor som undersökte ålder, föräldrars utbildning, mental hälsa, skolmiljö, tobaksrökning, alkoholkonsumtion och användning av teknologi bland över två tusen respondenter, lyckades Francesco Donato skapa en översikt över problem som påverkar ungdomar före pandemin. Denna studie bekräftade de **höga nivåerna av alkoholkonsumtion** "Alkoholkonsumtion var vanligare än tobaksrökning och rapporterades av 40,4% av eleverna, särskilt bland män (46,5%).", **liksom en betydande förekomst av fall av nätmobbning och fysisk mobbning** "Mobbning rapporterades av cirka 40% av eleverna (41,4% offer och 39,8% förövare), med en högre andel offer bland flickor än pojkar (43,7% vs 38,4%), medan fler pojkar än flickor sade att de hade varit förövare (48,4% vs 33,1%).", och särskilt bekräftade beviset som har framkommit från andra studier också **att mentala hälsoproblem påverkar en högre procentandel av flickor**, ökar med åldern (högre efter 14 års ålder) och har mer långvariga konsekvenser: "Särskilt med avseende på internaliserande symptom".¹⁸

I grunden kan vi observera att mentala hälsoproblem hos minderåriga och ungdomar var ett problem före covid, och drabbade på ett eller annat sätt **nästan 1 av 5 individer**, och hade en djupare och starkare påverkan på flickor, inbäddat i deras vardag från skolmiljö, användning av teknologi, droganvändning och risken att utveckla psykiska störningar.

Tyvärr hade vi före utbrottet av COVID mindre data och mindre komplexitet i data när det gäller migranter, barn med funktionshinder, ungdomar från sårbara socioekonomiska förhållanden och ungdomar från isolerade eller deprimerade geografiska områden. Denna brist på data sträcker sig också till analysen av antalet och intensiteten av hjälpbegäran från unga människor före utbrottet, en data som har blivit mer tydlig med pandemin, som vi kommer att se längre fram.

¹⁷ Bersia, M.; Charrier, L.; Berchiolla, P.; Cosma, A.; Comoretto, R.I.; Dalmasso, P. *The Mental Well-Being of Italian Adolescents in the Last Decade through the Lens of the Dual Factor Model*. *Children* 2022, 9,1981. <https://doi.org/10.3390/children9121981>

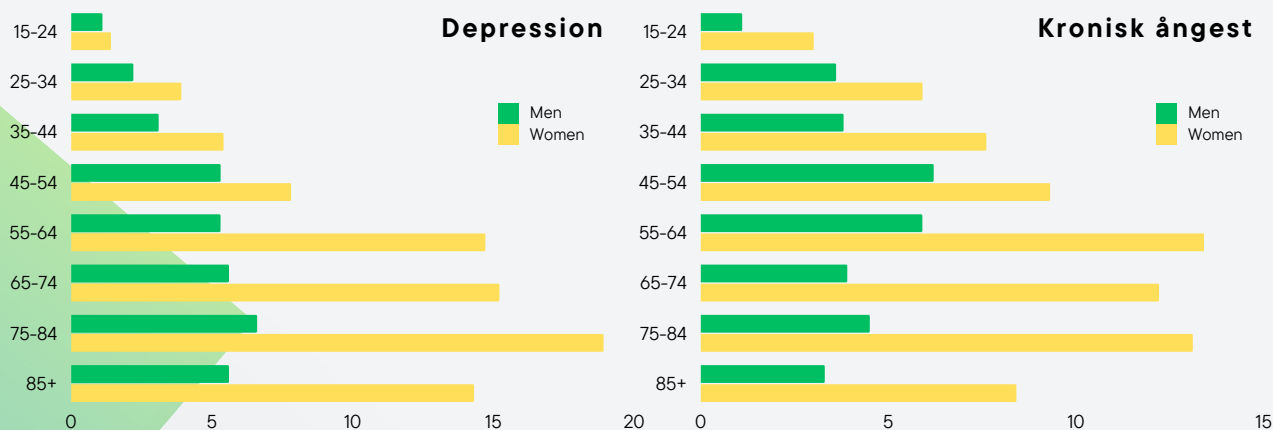
¹⁸ Francesco Donato, Maria Triassi, Ilaria Loperto, Alessia Maccaro, Sara Mentasti, Federica Crivillaro, Antonella Elvetico, Elia Croce, Elena Raffetti, *Symptoms of mental health problems among Italian adolescents in 2017–2018 school year: a multicenter cross-sectional study* <https://environhealthprevmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12199-021-00988-4>

Spanien

Även innan COVID-19 hade den spanska befolkningen redan att hantera flera allvarliga psykologiska tillstånd. Till exempel blev ångest framträdande bland alla andra mentala sjukdomar år 2018 och påverkade minst 6%, om inte mer, av den totala befolkningen. Denna ranking placerade Spanien på tredje plats, efter Nederländerna och Norge, när man jämförde procentandelar baserat på ångestförekomst. Det beräknas att cirka 10% av barn och 20% av ungdomar redan hade drabbats av mentala störningar, med potentiellt långvariga effekter genom hela deras liv.

¹⁹

Enligt resultaten från ENSE 2017 rapporterade mer än en av tio personer som var 15 år och äldre att de hade fått diagnosen en psykisk hälsoproblem (10,8%). Av de 32 sjukdomar eller hälsoproblem som undersöktes av ENSE, rankar kronisk ångest och depression som 10:e och 11:e i självrapporterad förekomst hos befolkningen som är 15 år och äldre, med nästan samma proportion (6,7%).



Förekomsten av depression och kronisk ångest i befolkningen som är 15 år och äldre, enligt kön och åldersgrupp:

Spanien 2017 ENSE, MSCBS/INE ¹⁹

¹⁹ ENSE: Encuesta Nacional de Salud, España 2017

https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/SALUD_MENTAL.pdf

I studien om data relaterade till mental hälsa i Spanien år 2017 samlar **Primärvårdens Kliniska Databas** (*Base de Datos Clínicos de Atención Primaria* eller *BDCAP*) följande information: "Det mest frekvent registrerade mentala hälsoproblemet i primärvårdsjournaler är ångestsyndrom, som påverkar 6,7% av befolkningen med ett hälsokort. Det är ett problem med en relativt stabil frekvens mellan 35 och 84 års ålder. Depressivt syndrom förekommer hos 4,1% av befolkningen och ökar med åldern. Det vanligaste symptomet är sömnproblem, som påverkar 5,4% av befolkningen (15,8% hos kvinnor, 5,1% hos män) och ökar med åldern. [...] Under barndom och ungdom (< 25 år) är de vanligaste problemen hyperkinetiska störningar (1,8%) och specifika inlärningssvårigheter (1,6%).

[...] 34,3% av kvinnor och 17,8% av män som är 40 år och äldre har hämtat minst en förpackning antidepressiva, ångestdämpande eller sömnmedel under studieåret 2017. I kvantitativa termer delas det ut 203,6 DHD (definierade dagliga doser per tusen personer per dag), en mängd som gör att 20,4% av befolkningen som är 40 år och äldre kan behandlas med en daglig dos under hela året. De mest använda är: antidepressiva (98,8 DHD, 40,3 hos kvinnor och 52,8 hos män), ångestdämpande medel (83,5 hos kvinnor och 43,4 hos män) och sömnmedel och lugnande medel (40,2 DHD, 52,2 hos kvinnor och 26,9 hos män). Konsumtionen har ett gemensamt mönster: den är högre hos kvinnor, den ökar med åldern, en social gradient observeras, och ju mindre kommunen är desto högre är utdelningen, oberoende av befolkningens ålder."²⁰

Innan COVID-19-pandemin hade Spanien redan olika mentala hälsoproblem som påverkade dess befolkning, såsom ångest och depression samt ungdomars mentala störningar. Konsumtionen av psykotropa läkemedel var vanlig. Pandemin har betydligt förvärrat dessa utmaningar och belyser det akuta behovet av en omfattande förståelse av situationen samt praktiska åtgärder som syftar till att stödja individer i att upprätthålla sin övergripande mentala välmående.

²⁰ BDCAP: *Salud mental en datos: prevalencia de los problemas de salud y consumo de psicofármacos y fármacos relacionados a partir de los registros clínicos de atención primaria*
https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/SIAP/Salud_mental_datos.pdf



Även om COVID-19-pandemin har understrukt vikten av mental hälsa på global nivå, var mental hälsa redan en betydande folkhälsofråga i Sverige. Till exempel undersökte Ahnquist och Wamala i en artikel från 2011 sambandet mellan mental hälsa och ekonomiska svårigheter²¹. Dessutom, med tanke på den hårda miljön på sådana norra breddgrader, var mentala hälsostörningar som depression och ångest redan vanliga i befolkningen, och det fanns ansträngningar för att öka medvetenheten och tillgången till mentalvårdstjänster. Med tanke på allvaret i situationen nationellt har Folkhälsomyndigheten i Sverige aktivt främjat självrapportering av mental och somatisk ohälsa. Dessa ansträngningar har lett till en stadig ökning av självrapporterade mentala störningar i hela landet sedan mitten av 1980-talet, och detta gäller för alla grupper, särskilt unga flickor i åldrarna 13 till 15 år²³.

Världshälsoorganisationen (WHO) uppskattade att globalt sett kommer en av fyra personer att påverkas av mentala eller neurologiska störningar någon gång i sina liv²⁴. Mental hälsa var redan en ledande orsak till funktionsnedsättning och en betydande bidragsgivare till den globala sjukdomsburden. Dessutom fanns det befintliga ojämlikheter i tillgång till mentalvård och resurser, med marginaliserade och missgynnade befolkningsgrupper som upplevde större klyftor i resultat för mental hälsa.

²¹ Ahnquist, J. and Wamala, S.P. (2011). *Economic hardships in adulthood and mental health in Sweden*. The Swedish National Public Health Survey 2009. BMC Public Health, 11(1). doi: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-788>.

²² www.folkhalsomyndigheten.se. (n.d.). *Vad gör vi och andra? – Folkhälsomyndigheten*. [online] Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/psykisk-halsa/>.

²³ www.folkhalsomyndigheten.se. (n.d.). *Statistik psykisk hälsa – Folkhälsomyndigheten*. [online] Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>.

²⁴ *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14 Grundrapport*. (n.d.). Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/fbcbd76d2cae4fc0981e35dddf246cf0/skolbarns-halsovanor-sverige-2013-14.pdf>

Översikt av Mental Hälsa EFTER påverkan av COVID-19

COVID-19-pandemin utgör ett betydande hot mot mental hälsa, särskilt bland unga individer, vilket kräver noggrann övervägande av potentiella konsekvenser. Beroendet av online-lärplattformar tillsammans med restriktioner som har satts på fritidsaktiviteter har stört de sociala band som är väsentliga för friska mellanmänskliga relationer inom denna demografi. Denna störning förstärks av ökad tid som ägnas åt digitala upplevelser, inklusive interaktioner på sociala medier, vilket har lett till känslor av isolering, ensamhet och ökad oro, vilket ofta leder till rapporterade depressiva symtom som är vanligt förekommande bland många unga individer inom denna grupp. Rapporter visar att sedan COVID-19 tog globalt fotfäste i början av 2020 har det skett en alarmerande eskalering av ångestnivåer bland befolkningar världen över, direkt kopplade till stressorsaker som nu konfronterar samhällen i stort. Den enorma påverkan som inneburit att nära och kära fallit offer för COVID-19, tillsammans med en omfattande oro för smittspridning av sjukdomen, har bara intensifierat känslor av sorg och rädsla radikalt. Dessutom har nödvändiga nedstängningsåtgärder, kompletterade med omfattande social isolering, utlöst långtgående socioekonomiska konsekvenser som fortsätter att prägla delade ångest i samhällen. Denna företeelse har observerats när företag inom olika sektorer kämpar för sin överlevnad, samtidigt som arbetstagare står inför omedelbar risk för inkomstminskning eller ännu värre - arbetslöshet, när de brottas med osäker anställningstrygghet mot bakgrund av dessa krisframkallade förhållanden. Dessutom har dagliga mönster som är grundläggande för en persons övergripande mentala hälsa genomgått betydande förändringar och lämnat efter sig en spår av djup ensamhet, vilket ytterligare förvärrar förekomsten av social isolering. Denna oroande situation underströks av Generaldirektör Tedros i maj 2020 med tanke på hans djupa oro för den djupgående påverkan som COVID-19 hade på globala mentala hälsoutfall bland individer i allmänhet.

Perceptiva data om ämnet understryker ett brådskande behov av beslutsamma åtgärder. Oroande rapporter indikerar att fallen av ångest och depression världen över har ökat med en uppskattad 25% sedan början av denna enastående pandemiperiod; kanske ännu mer chockerande är att självmord nu innehar en plats som den femte mest förekommande orsaken bland unga människor i åldrarna 10 till 19 år globalt, medan det rankas som den fjärde mest förekommande orsaken bland de som är mellan 15 och 19 år i huvudsak. Denna ensemble av oroande siffror drar ökad uppmärksamhet till brådskan med att ta itu med det mångfald av mentala hälsoutmaningar som unga individer fortsätter att konfrontera i realtid när de navigerar genom sina personliga kriser, upplevda inte bara individuellt utan snarare gemensamt under denna pågående kamp mot COVID-19.

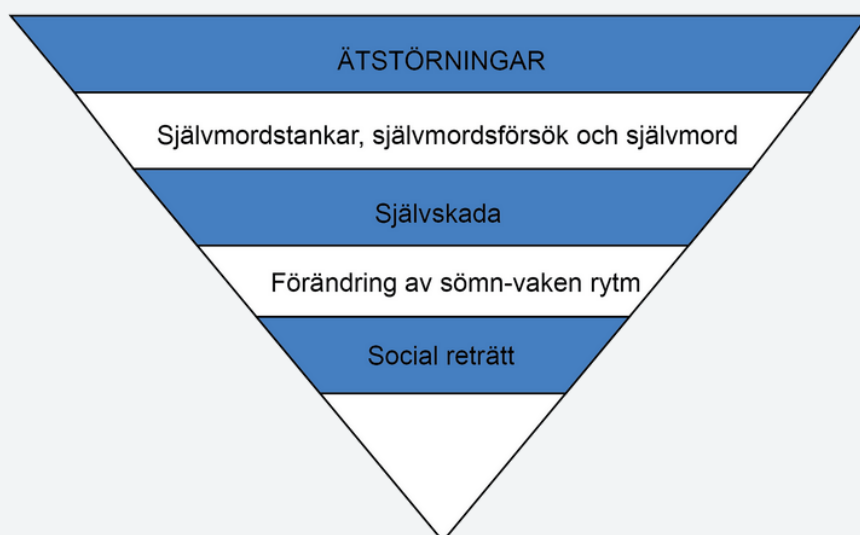
Italien

Pandemin har genererat en serie chockvågor i samhällen och har avslöjat många brister inom socialt skyddsnät samt en allvarlig nonchalans beträffande unga människors mentala hälsa. Efter utbrottet och särskilt under den första och andra nedstängningen, i Italiens fall, och särskilt i samband med skolornas stängning, visade svaren och antalet förfrågningar från unga människor tydligt att en hel kategori av människor hade tagits för givet och bortsett ifrån.

Början av en betydande förändring var ökningen av hjälplinjerna. Det blev genast uppenbart hur viktigt det var för unga människor att bli hörda och få hjälp. Om vi bara tittar på tillgängliga data från Telefono Azzurro hjälplinjen under perioden februari till december 2020, hade antalet förfrågningar om mentala hälsoproblem ökat med nästan 46% jämfört med föregående år.

Alarmerande data rapporterades vid den tiden när det gällde ätstörningar, med mer än 30% av ungdomar generellt som utvecklade ätstörningar (som indikerat av Epidemiologiska Observatoriet vid Hälsoministeriet²⁵), medan Center for Eating Behaviour Disorders på San Raffaele Hospital hade fördubblat sina fall av ingripanden för ätstörningar, med särskild fokus på nervös anorexi²⁶.

Det blev snart uppenbart att ungdomar känner sig mer trötta (31% mer), ångestfyllda (15% mer), rädda (17% mer) och desorienterade och är i behov av stöd (1 av 5). I en bredare analys, efter att ha granskat 29 studier, drog Italiens myndighet för barn och ungdomar (AGIA) och det Överlägsna Hälsoinstitutet (ISS) slutsatsen att pandemin hade avslöjat symptom på klinisk depression hos 1 av 4 ungdomar, medan 1 av 5 led av ångestsjukdomar²⁷. De mest frekventa symtomen som rapporterades var störningar i ätbeteendet, tankar om självmord, självskadebeteende, sömnstörningar och social isolering²⁸.



figur 4. Huvudsakliga störningar, symptom och svaghetsstillstånd som rapporterats av professionella

²⁵ <https://www.sanitainformazione.it/omceo-enti-territori/covid-disturbi-dell'alimentazione-in-aumento-del-30-sempre-piu-bambini-e-adolescenti/>

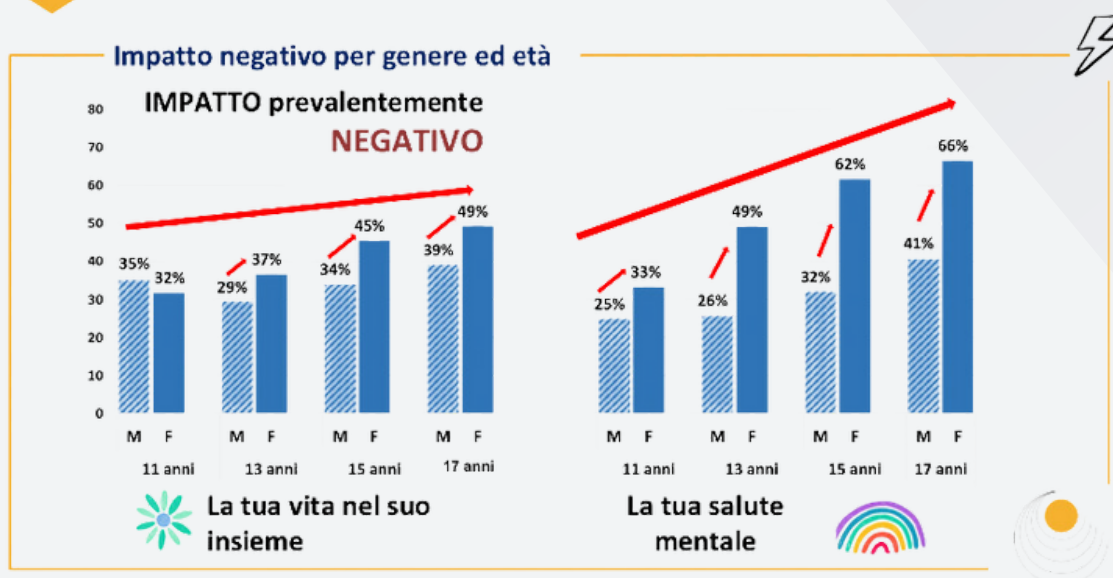
²⁶ Covid-19 e Adolescenza. Osservatorio nazione per l'infanzia e l'adolescenza. Gruppo emergenza covid-19. Maggio 2021

²⁷ Italian Authority for Children and Adolescents (AGIA) and Istituto Superiore di Sanità (ISS) *Pandemic, neurodevelopment and mental health of children and young people*, May 2022

²⁸ *Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi*. Documento di studio e di proposte. Autorità Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza. Maggio 2022

Generellt sett fanns det en betydande uttryckande av lidande och en minskning i antalet unga människor som ansåg sig vara i god hälsa²⁹.

CONVEGNO La salute degli adolescenti: i dati della sorveglianza Health Behaviour in School-aged Children HBSC Italia 2022



De studier som särskilt fokuserade på effekterna av nedstängningar, isolering och skolstängningar för att kartlägga förändringar i livsstilen som är kopplade till utvecklingen av psykiska problem bekräftade denna trend med minskad livskvalitet³⁰.

²⁹ Comunicato Stampa N°08/2023 – ISS

³⁰ *Development of Psychological Problems Among Adolescents During School Closures Because of the COVID-19 Lockdown Phase in Italy: A Cross-Sectional Survey*, *Frontiers in Pediatrics*, 22 Jan 2021, doi: 10.3389/fped.2020.628072

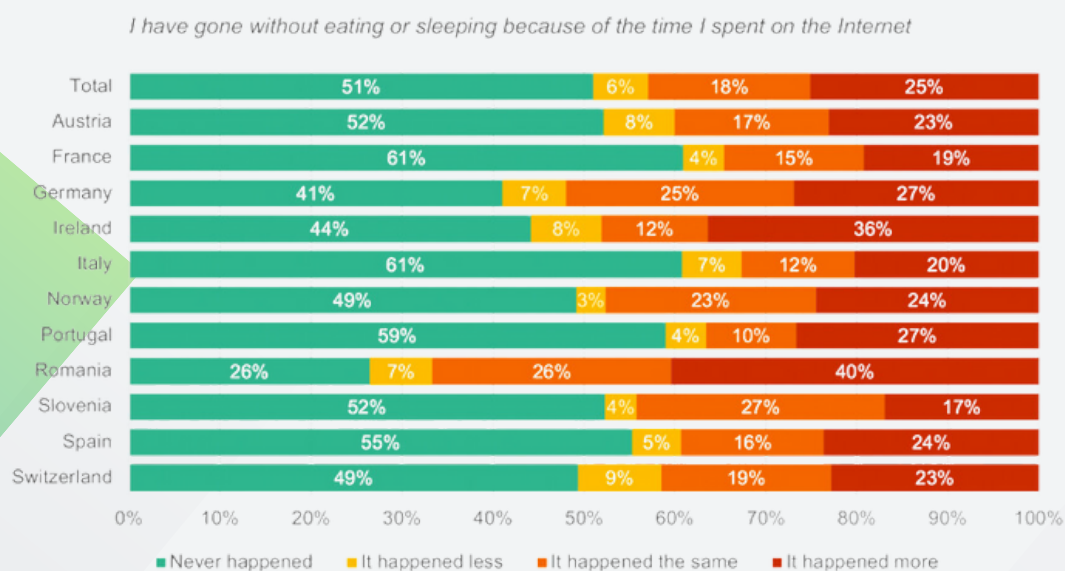
TABLE 4 | Psychological impact of school closure because of COVID-19 lock-down in the study population according to gender, area of residence, and age.

	% Females	% Males	p-value	% North	% South	p-value	% age 11–13	% age 14–19	p-value
Do you happen to be afraid of COVID-19?			<0.001			<0.001			<0.001
No	14.6	36.5		21.5	24.8		24.1	22.4	
Yes, I'm afraid my parents will die	15.8	10.8		15.1	12.0		15.2	13.7	
Yes, I'm afraid my grandparents will die	32.0	24.6	<0.001	33.6	22.0	<0.001	36.6	27.6	0.01
Yes, I'm afraid of getting sick and being hospitalized	9.8	10.6		9.9	10.3		9.1	10.3	
Yes, I'm afraid of dying	4.1	2.2		2.3	5.2		4.8	3.1	
Yes, for other reasons	23.8	15.3		17.5	25.7		10.2	22.9	
Since schools are closed, you noticed			<0.001			0.058			<0.001
You sleep as before	22.4	29.6		25.7	24.2		23.0	25.6	
You sleep more	34.5	46.8		40.2	37.2		48.4	37.0	
You sleep less (total)	43.1	23.6		34.1	38.6		28.6	37.5	
You sleep less because you struggle to fall asleep	27.4	15.0		22.3	23.6		16.6	24.1	
You sleep less because you have nightmares	2.1	0.4		1.6	1.2		2.4	1.2	
You sleep less because you wake up early	6.6	4.2		4.6	7.6		4.8	5.9	
You sleep less because you wake up often	7.0	4.0		5.7	6.2		4.8	6.1	
If you sleep less or more, explain why			<0.001			<0.001			<0.001
I sleep less because I'm afraid that one of my relatives is sick	10.1	3.9		8.3	7.3		8.7	7.8	
I sleep less because I'm afraid of COVID-19	2.9	1.8		2.6	2.3		3.1	2.4	
I sleep less because I'm afraid of getting sick	2.3	0.8		1.4	2.3		1.4	1.9	
I sleep less because I'm afraid of dying	0.7	0.6		0.3	1.3		1.1	0.6	
I sleep less because I am less tired	35.5	24.1		30.2	33.8		21.3	34.1	
I sleep more because I don't have to go to school	26.4	41.2		36.9	22.7		43.9	28.5	
I sleep more because I can't do anything	6.6	8.2		6.8	7.7		7.3	7.1	
I sleep more because I can't meet my friends	5.7	7.1		5.1	8.1		4.2	6.7	
I sleep more because I'm bored	9.8	12.4		8.3	14.5		9.1	11.1	
Have you been more agitated since schools are closed?			<0.001			0.203			0.025
No	38.1	57.5		46.1	43.9		45.7	45.2	
Yes, I'm afraid my relatives will get sick	14.0	9.0		13.3	10.3		14.7	11.6	
Yes, I'm afraid of COVID-19	5.1	4.4		4.3	5.8		6.1	4.6	
Yes, I'm afraid of getting sick	1.9	2.4		2.1	1.9		3.2	1.8	
Yes, I'm afraid of dying	0.9	0.3		0.6	0.8		1.1	0.6	
Yes, because I'm afraid of not being able to stay behind the studio	15.4	11.9		13.3	15.4		9.9	15.0	
Yes, because I feel alone and close to friends	24.6	14.6		20.3	21.8		19.2	21.2	
Since when the schools are closed, have you been feeling sad?			<0.001			<0.001			<0.001
No	16.0	31.8		22.1	21.5		29.4	20.2	
Yes, because I feel a sense of loneliness	42.5	32.3		39.1	38.1		34.0	39.8	
Yes, because I'm afraid that my relatives will get sick	5.1	3.4		4.9	3.8		4.1	4.4	
Yes, because I'm afraid of COVID-19	1.8	2.7		1.7	2.8		2.1	2.1	
Yes, because I'm afraid of getting sick	0.8	0.5		0.3	1.3		1.1	0.6	
Yes, because I'm afraid of dying	0.8	-		0.5	0.4		0.3	0.5	

(Continued)

Andra studier har utforskat användningen av teknik och sociala medier under den digitala påverkan som nedstängningsperioden medfört. Dessa studier har också försökt att jämföra förändringar i beteende och bedöma risken för sömnbrist samt de faror som är kopplade till sådana förändringar. I en undersökning som genomfördes av Europeiska kommissionen i 11 europeiska länder, där barn i åldern 10 till 18 år ingick, behandlades ämnen som digitala teknikvanor, användning av teknik i skolan, föräldrarnas oro, exponering för onlinerisker som cybermobbing och skadligt innehåll, samt positiva aspekter som förvärvet av digitala färdigheter. Några av de mest påtagliga resultaten, särskilt när det gäller ungdomar i Italien, indikerade en ökad exponering för digitala risker. "I samtliga länder rapporterade nästan hälften (44%) av barnen som redan hade blivit offer för cybermobbing att fenomenet ökade under Covid-19 nedstängningen. På nationell nivå var denna andel högst i Tyskland (51%), Italien (50%), Spanien (50%) och Irland (48%)"³¹.

Inom samma analys får vi veta att denna risk också utsträckte sig till självskadebeteende och att "barn rapporterade mer exponering för blodiga och våldsamma innehåll under nedstängningen än tidigare, mest i Irland (25%), Italien (25%) och Rumänien (26%)", liksom sömnbrist.



³¹ European Commission, Joint Research Centre, Lobe, B., Velicu, A., Staksrud, E., et al., *How children (10-18) experienced online risks during the COVID-19 lockdown : Spring 2020 : key findings from surveying families in 11 European countries*, Publications Office of the European Union, 2021, <https://data.europa.eu/doi/10.2760/562534>

Detta är en global och i viss mån förenklad betraktelse av hur pandemin har påverkat barn. Det som det understryker har dock blivit nästan allmänt erkänt, nämligen att Covid-19-pandemin har haft en betydande negativ påverkan på barns välmående. Pandemins unika kombination av osäkerhet, ångest, rädsla för hälsa och isolering har starkt påverkat barn. Det har inte bara hotat deras utbildningsutveckling och framtidsutsikter, utan det har också haft djupgående konsekvenser för deras neurologiska och sociala utveckling³².

Denna utveckling, som tidigare nämnts, är djupt rotad i olika faktorer som påverkar en individs identitet, utöver deras beteenden. Dessa faktorer inkluderar ålder, kön, socioekonomisk bakgrund, kulturell bakgrund, fysiska förmågor och så vidare. Efter utbrottet av pandemin har det blivit tydligare att undersökningar och studier har börjat fokusera mer på dessa komplexa faktorer. Detta har avslöjat hur viktiga dessa element är när det kommer till att utforma policys och strategier som syftar till att förbättra barns välmående.

Det är tydligt att pandemin har påverkat olika grupper på olika sätt. Inom gruppen unga har vi observerat att flickor har drabbats hårdare än pojkar³³ under pandemin. Dessutom har pandemins påverkan varierat beroende på ålder och olika typer av störningar³⁴, och dess intensitet har ökat med åldern. Detta understryker behovet av att ta hänsyn till de många olika dimensioner av barns identitet när man utvecklar strategier för att bemöta de utmaningar som pandemin har skapat.

³² *Interim indications for the appropriate support of the children/adolescents' mental health during the pandemic COVID-19.* Version of May 31, 2020. ISS Working Group Mental Health and Emergency COVID-19 2020, 38 p. Rapporto ISS COVID-19 n. 43/2020

³³ *Development of Psychological Problems Among Adolescents During School Closures Because of the COVID-19 Lockdown Phase in Italy: A Cross-Sectional Survey,* *Frontiers in Pediatrics*, 22 Jan 2021, doi: 10.3389/fped.2020.628072

³⁴ Comunicato Stampa N°08/2023 – ISS

Vad vi också lär oss är en intuitiv aspekt, nämligen att pandemiperioden har kännetecknats av en stor klyfta mellan de som har eller saknar tillgång till tjänster, teknologi och hjälp. Detta har skapat enorm diskriminering och lett till ytterligare isolering av dem som mest behöver stöd³⁵. Denna diskriminering har manifesterat sig på många sätt. En av de viktigaste, särskilt under den första och andra nedstängningen, har varit förmågan att använda teknologi och därmed aktivt delta i skolaktiviteter. Den digitala klyftan har genast påverkat barns sociala integration, som en studie från Rädda Barnen tydligt visade. Under det första året av pandemin hade nästan 1 av 8 barn ingen tillgång till en digital apparat. Från åldrarna 6 till 17 år hade nästan hälften av eleverna svårigheter på grund av anslutning, familjemiljö och tillgång till att upprätthålla sina studier och delta i online-lektioner. Den mest imponerande siffran bland deltagarna i undersökningen påstod att i alla klasser hade åtminstone en elev helt slutat delta i lektionerna helt och hållet³⁶.

*"Analysen av prediktorer för psykisk påfrestning bland enkätsvarande identifierade ett betydande samband med kvinnligt kön, att vara student eller arbetslös/pensionär/hemhjälpare och bo i ett flerfamiljshus utan trädgård. Å andra sidan rapporterade bara en liten andel deltagare måttlig till allvarlig psykologisk påverkan, och här var unga kvinnor och arbetslösa/pensionärer/hemhjälpare de mest påverkade. När det gäller urvals- och demografiska egenskaper visade de sig vara representativa för nationella trender. Deltagare från områden med hög COVID-19-förekomst hade högre socioekonomisk status jämfört med de från andra regioner."*³⁷

Sammanfattningsvis har vi tillräckligt med data för att påbörja en djupgående diskussion om barns och ungdomars mentala hälsa i Italien, då datan tyder på att nästan en fjärdedel av alla unga människor påverkas och har påverkats av Covid-19-pandemin.

³⁵ *Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi*. Documento di studio e di proposte. Autorità Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza. Maggio 2022

³⁶ Save the Children, *Riscriviamo il Futuro-Dove sono gli adolescenti? La voce degli studenti inascoltati nella crisi*, gennaio 2020

³⁷ Lorenzoni G, Azzolina D, Maresio E, et al. *Impact of the COVID-19 lockdown on psychological health and nutritional habits in Italy: results from the #PRESTOinsieme study*. *BMJ Open* 2022;12:e048916. doi:10.1136/bmjopen-2021-048916

Spanien



Ankomsten av COVID-19 orsakade oro, bekymmer och osäkerhet bland den spanska befolkningen. Dessutom hade nedstängnings- och social distanseringsåtgärderna betydande konsekvenser som ledde till ökade problem relaterade till mental hälsa. Dessa inkluderade depression, ångest, känslor av ensamhet, posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), somatiska symptom och panikattacker. En studie utförd av Complutense University och Cátedra Contra el Estigma de Grupo 5-teamet³⁸ fann att 40% av människorna i Spanien rapporterade att de upplevde ett mentalt hälsoproblem sedan pandemins början.

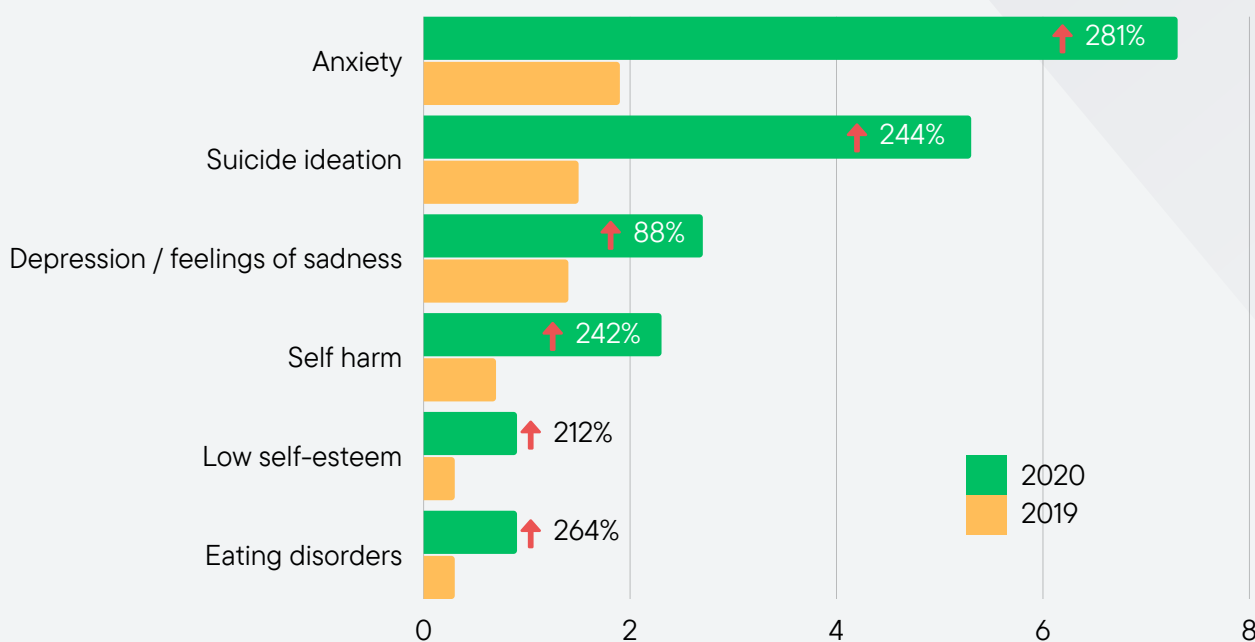
Två av tio spanska ungdomar i åldrarna 10 till 19 år led av mental hälsa 2019, den högsta procentandelen av de 33 europeiska länder som analyserades av UNICEF i sin rapport *The State of the World's Children 2021*³⁹.



³⁸ Contra el Estigma: ESTUDIO LONGITUDINAL DEL IMPACTO PSICOLÓGICO DERIVADO DE LA COVID-19 EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA: https://www.contraelestigma.com/wp-content/uploads/2018/10/Tercera-oleada_-_Estudio-impacto-psicol%C3%B3gico-y-Covid19.pdf

³⁹ UNICEF: *The State of the World's Children 2021*
<https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>

Anar Foundation's årsrapport 2020 belyser⁴⁰ ytterligare den påverkan som pandemin och nedstängningen hade på mental hälsa. Den visade en ökning av psykologiska problem såsom självmordstankar (+244,1%), ångest (+280,6%), låg självkänsla (+212,3%), depression/sorg (+87,7%), ätstörningar (+264,4%) och självskadebeteende (+241,6%) bland barn och ungdomar.

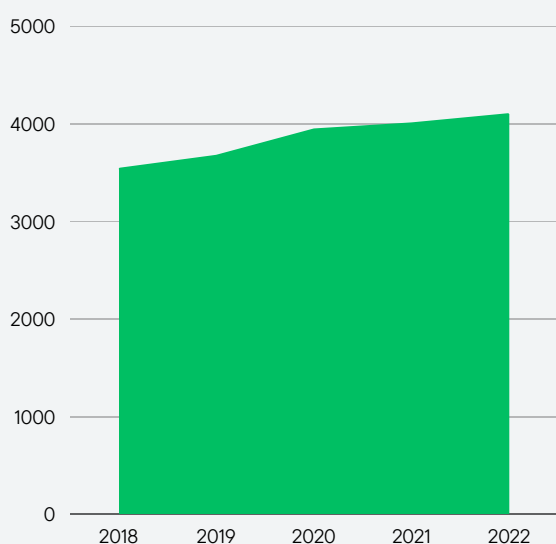


Covid-19-pandemin utlöste en ökning av befolkningens psykiska hälsoproblem och symptom. Sjukdomens intensitet förstärktes ytterligare av att professionell hjälp avbröts och istället inriktades mot onlinetjänster. Detta gjorde professionell hjälp otillgänglig för äldre generationer som inte är bekanta med elektroniska enheter eller onlineservrar.

⁴⁰ ANAR Foundation, *Memoria 2020*
<https://www.anar.org/wp-content/uploads/2021/12/Memoria-ANAR-2020-Definitiva.pdf>

År 2022 genomförde FAD Reina Sofía Center for Adolescence and Youth med stöd från Pfizer Foundation ⁴¹ en studie som visade att ungefär 24% av unga spanjorer rapporterade att de upplevde mentala hälsoproblem med varierande frekvens. Detta representerar en betydande ökning med över 18 procentenheter jämfört med tidigare år (8,6% år 2021 och 6,2% år 2019).

Själv mord är en stor oro för den spanska befolkningen, eftersom det är en av de främsta dödsorsakerna och den främsta dödsorsaken bland unga människor. Statistik visar att under 2019 förlorades 309 liv till självmord bland dem i åldern 15 till 29 år, vilket översteg antalet dödsfall till följd av trafikolyckor, som uppgick till 307.



Antal självmord, efter år:

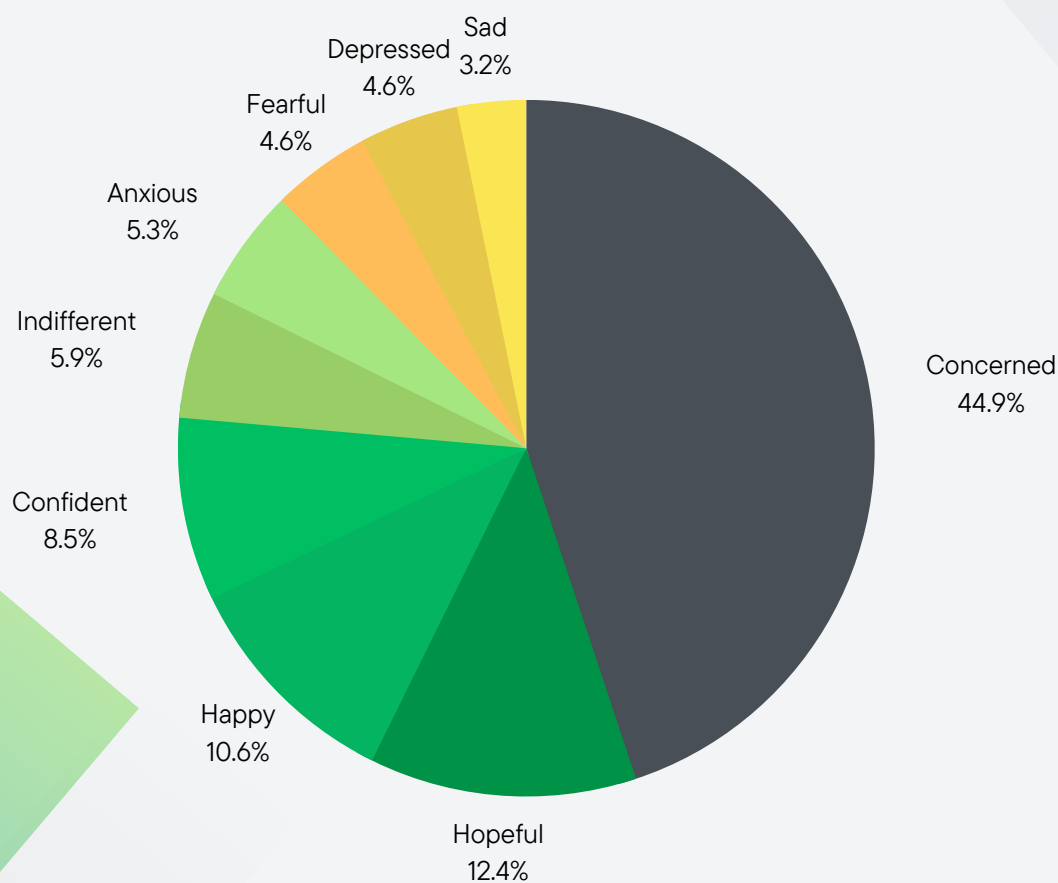
Enligt data från det spanska statistikinstitutet (INE) ⁴² ökade antalet självmord i Spanien med 7,4% under 2020 jämfört med föregående år. Det resulterade i totalt 3 941 dödsfall som tillskrivs självmord, eller nästan 11 liv förlorade varje dag. År 2021 ökade detta antal till totalt 4 003, och år 2022 4 097, vilket representerade en ökning med 2,3% jämfört med föregående år.

⁴¹ FAD Centro Reina Sofía y Fundación Pfizer (2020), *Jóvenes en pleno desarrollo y en plena pandemia - Cómo hacen frente a la emergencia sanitaria*
https://www.fundacionpfizer.org/sites/default/files/jovenes_en_pleno_desarrollo_y_en_plena_pandemia.pdf

⁴² <https://www.ine.es/index.htm>

"74,7% av befolkningen anser att den psykiska hälsan i det spanska samhället har försämrats. De tre mest frekvent nämnda orsakerna till denna försämring är: ekonomiska svårigheter (91,4%), osäkerhet om framtiden (89,0%) och trycket, kraven och stressen i vardagen (88,8%)." ⁴³

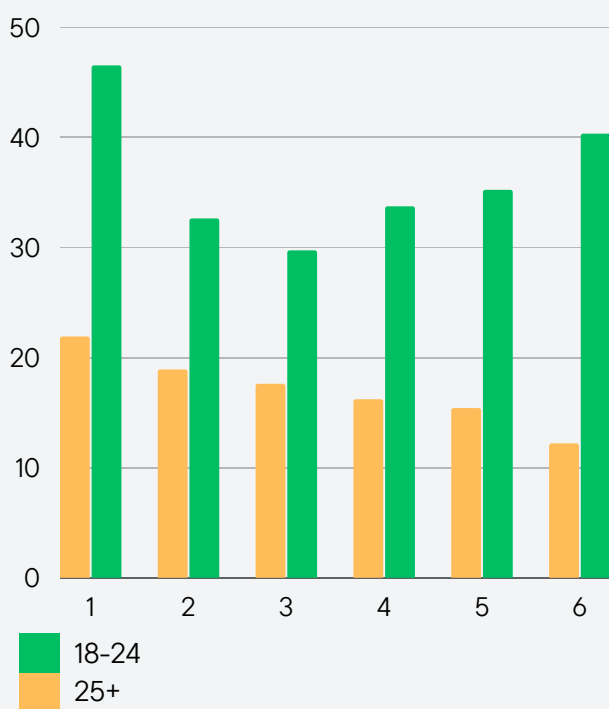
I studien 'Den psykiska hälsosituationen i Spanien 2023',⁴³ utförd av Mental Health Confederation i Spanien, ombeddes den undersökta gruppen människor att svara på följande fråga: "När du tänker på den nuvarande situationen och vad vi går igenom som samhälle, vad beskriver bäst hur du känner dig?"



Majoriteten av respondenterna var oroad (44,9%) över den nuvarande situationen och kände sig bekymrade över osäkerheten inför framtiden.

⁴³ Confederación SALUD MENTAL España, *La situación de la Salud Mental en España 2023*. <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Estudio-situacion-salud-mental-2023.pdf>

Undersökningen omfattade även en rad påståenden. Uppdelade i 2 olika åldersgrupper uppmanades respondenterna att välja de påståenden de var överens med:



1. *Jag är inte nöjd med mitt utseende*
2. *Jag känner mig ensam*
3. *Jag känner mig inte integrerad på mitt arbete, i skolan eller i min akademiska miljö*
4. *Jag är mycket orolig över vad andra människor tycker om mig*
5. *Jag oroar mig för att inte passa in i samhället*
6. *Jag jämför mig ständigt med andra*

Efter att ha analyserat påverkan av COVID-19 på den spanska befolkningens mentala hälsa når vi slutsatsen att den har varit djupgående och långtgående. Pandemin medförde en mängd utmaningar som störde rutiner, sociala interaktioner och ekonomisk stabilitet. De tvingade isoleringsrestriktionerna på aktiviteter och osäkerheten kring viruset har skapat en miljö där ångest, depression och känslor av ensamhet ökar.

Övergången till distansarbete och online-undervisning suddade också gränserna mellan personliga och professionella utrymmen, vilket ledde till ökad stress. Förlusten av nära och kära på grund av viruset, tillsammans med rädslan för smitta, ökade den kollektiva emotionella bördan.

När Spanien går framåt efter pandemin är det uppenbart att vi behöver en strategi för att tackla de långvariga effekterna på mental hälsa. Det är nödvändigt att öka medvetenheten, tillhandahålla resurser och minska stigmat kring att söka stöd. Dessa steg kommer att stärka vår samhälleliga förmåga att möta utmaningar för mentalt välbefinnande med större motståndskraft.

COVID-19-pandemin och åtgärder för att förhindra smittspridning har haft betydande effekter på levnadsvillkoren och livsstilarna hos unga människor och unga vuxna i Sverige. En rapport har utvecklats för att undersöka hur pandemin och smittskyddsåtgärderna har påverkat hälsan, livsstilarna, upplevelserna och uppfattningarna hos unga människor år 2021. Rapporten är baserad på svar från en nationell folkhälsoenkät och en litteraturgenomgång. Dessutom genomfördes två intervjustudier för att få en mer ingående förståelse för unga människors upplevelser och uppfattningar.

Övergripande visar resultaten från den nationella folkhälsoenkäten att hälsan och livsstilarna bland unga människor (i åldern 16–29) har förändrats lite år 2021 jämfört med innan COVID-19-pandemin. Vissa grupper av unga människor har dock påverkats mer av pandemin. Två intervjustudier genomfördes med unga människor som varken arbetade eller studerade samt unga människor i norra Botkyrka (kommun i Stockholms län) för att få en djupare förståelse för deras upplevelser och uppfattningar. Resultaten visar att för unga människor som redan befann sig i socialt, ekonomiskt eller hälsomässigt sårbara situationer har pandemin interagerat med deras tidigare livssituationer och i vissa fall förvärrat befintliga utmaningar⁴⁴.

Den internationella litteraturgenomgången från det första året av pandemin visar att vissa förändringar har inträffat i unga människors livsstilar och hälsa, men det är svårt att fastställa omfattningen av dessa förändringar.

⁴⁴ Lundström, M. (2022). *Synchronization of the Corona Crisis. Time & Society*, p.0961463X2110576. doi: <https://doi.org/10.1177/0961463x211057622>.

Det är av avgörande betydelse att fortsätta övervaka utvecklingen, särskilt med fokus på grupper som lever i socialt, ekonomiskt eller hälsomässigt sårbara situationer. Rapporten rekommenderar att stärka och prioritera arbete med hälsofrämjande och förebyggande åtgärder för att upprätthålla god folkhälsa och minska hälsoskillnader. Detta arbete måste fokusera på strukturella faktorer på alla samhällsnivåer och inom alla sektorer för att skapa goda levnadsvillkor, rimliga försörjningsmöjligheter, bra utbildning och tryggt boende för alla⁴⁵.

⁴⁵ Lundström, M. (2022). *Synchronization of the Corona Crisis*. *Time & Society*, p.0961463X2110576. doi: <https://doi.org/10.1177/0961463x211057622>.

Behovsanalys

Även innan COVID-19-pandemin hade endast en liten andel av de som behövde det tillgång till kvalitativ, prisvärd och effektiv mentalvård. Till exempel får 71% av personer med psykos världen över inte mentalvård. I höginkomstländer får 70% av personer med psykos behandling, medan endast 12% av personer med psykos får mentalvård i låginkomstländer⁴⁶.

När det gäller depression är klyftorna i vårddäckning stora i alla länder: även i höginkomstländer får endast en tredjedel av personer med depression formell mentalvård, och det uppskattas att minimalt tillräcklig behandling mot depression varierar från 23% i höginkomstländer till 3% i låg- och lägre medelinkomstländer⁴⁶.

Professionell Hjälp

Ökningen av förekomsten av mentala hälsoproblem har sammanfallit med allvarliga störningar i mentalvårdstjänsterna och har lämnat stora klyftor i vården för dem som behöver den mest. Under större delen av pandemin var tjänsterna för mentala, neurologiska och substansrelaterade tillstånd de mest störda bland alla essentiella hälsovårdstjänster som rapporterades av WHO:s⁴⁷ medlemsländer. Många länder rapporterade också stora störningar i livräddande tjänster för mental hälsa, inklusive förebyggande av självmord.

⁴⁶ <https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>

⁴⁷ WHO (World Health Organisation) <https://www.who.int/>

Dipartimento di salute mentale - Avdelning för mental hälsa

Det representerar alla strukturer och tjänster som har ansvaret att ta emot alla förfrågningar relaterade till vård, hjälp och skydd av människors mentala hälsa. Det inkluderar följande tjänster: Centra för Mental Hälsa, Dagcenter, Boendestrukturer och Sjukhusstrukturer. Detta utbud integreras med samarbete från universitetskliniker och privata hälsoinrättningar.

Center för mental hälsa

Det är huvudinstitutionen som medborgare med psykologiska svårigheter vänder sig till som referens. Den samordnar på lokal nivå alla insatser för förebyggande, vård och rehabilitering av medborgare som har psykiatriska patologier. Den erbjuder följande tjänster:

- Psykiatrisk och psykoterapi, sociala insatser, sjukhusvård och rehabilitering av personer mot Dagvårdcentra
- Besök, diagnos och psykiatriska intervjuer för att utveckla en individualiserad hjälpplan och terapi
- Samordning med allmänläkare för att tillhandahålla information, hjälp och utbildning med en 24-timmars telefonlinje för läkare för rådgivning och intervention
- Specialiserad konsultation för "gränsområdes" tjänster, som beroenden
- Filtrerar begäranden om sjukhusvård och besök från privata enheter
- Samarbetar med lokala offentliga och privata enheter för att förbättra deras tjänster

Det begärs att centret ska vara tillgängligt för hemsjukvård minst 12 timmar om dagen, 6 dagar i veckan.

⁴⁸ <https://www.salute.gov.it/portale/saluteMentale/dettaglioContenutiSaluteMentale.jsp?lingua=italiano&id=168&area=salute%20mentale&menu=vuoto>

Centro Diurno - Dagcenter

Dagvårdcentret är en semi-residentiell struktur med rehabiliterande och terapeutiska funktioner, belägen på lokal nivå. Det är vanligtvis öppet i 8 timmar om dagen, 6 dagar i veckan. Det har ett internt team, kompletterat med yrkesverksamma från sociala kooperativ och volontärorganisationer och har lämpliga utrymmen för att ta emot patienter. Det kan också tillhandahålla resurser för terapeutiska vägar och experimentera med självvård i vardagen och i mellanmännsliga och grupprelationer med målet att hitta arbete. Det kan drivas av både offentliga och privata enheter efter godkännande av kriterier.

Boendestrukturer

Det är en extra sjukhusstruktur där man implementerar individuella rehabiliterande och terapeutiska vägar för de personer som skickas av Centret för Mental Hälsa. De skiljer sig åt baserat på vårdens intensitet (24 timmar, 12 timmar och timvis) och har inte mer än 20 sängplatser. De är belägna på stadsmässiga och lättillgängliga platser. De kan drivas av både offentliga och privata enheter efter godkännande av kriterier.

Psyketriska, diagnostiska och vårdtjänster

Det är en sjukhustjänst där frivilliga psykiatriska behandlingar genomförs i form av självgrening. De är en avdelning inom andra sjukhusstrukturer. De utgör en integrerad del av avdelningen för mental hälsa, även när sjukhuset där de finns inte förvaltas av samma institution. Vanligtvis är antalet sängplatser proportionellt med en per 10.000 invånare. Vanligtvis har det inte mer än 16 tillgängliga platser.

Dagpsykiatri

Det är en semi-residentiell hjälpområde för diagnostiska och terapeutiska tjänster på kort och medellång sikt. Den kan vara belägen inuti ett sjukhus, med en funktionell koppling till divisionen för Psykiatriska, diagnostiska och vårdtjänster. Den kan också vara belägen inuti externa strukturer, kopplade till Mental Health Centres. Den är vanligtvis öppen i 8 timmar om dagen, 6 dagar i veckan.

Den har ansvaret att:

- Tillåta varierade och komplexa diagnostiska ingrepp.
- Starta farmakologisk behandling.
- Minska antalet sjukhusvistelser och/eller minska deras varaktighet.

Patienten kan få tillgång baserat på program som koordineras med personalen på Dagvårdcentret. De självstyrande regionerna definierar antalet tillgängliga resurser och sängplatser.

Spanien

Mental hälsa har varit en oro i Spanien under en tid, eftersom det finns påtagliga brister i systemet. Dessa brister omfattar olika aspekter, inklusive finansiering och begränsad tillgänglighet.

Enligt en undersökning som genomfördes i september sökte nästan samma andel av respondenterna professionell hjälp under pandemin (11,4%) för sitt humör eller emotionella välmående som under de tolv månader före hälsokrisen (11,1%).

Ett av de största problemen i hälsovårdssystemet i Spanien är antalet yrkesverksamma. Redan innan pandemin hade Spanien problem med brist på psykiatriker och rankades bland länderna med lägst antal psykiatriker per 100 000 invånare (11,84), enligt Eurostats⁴⁹ data från 2019.

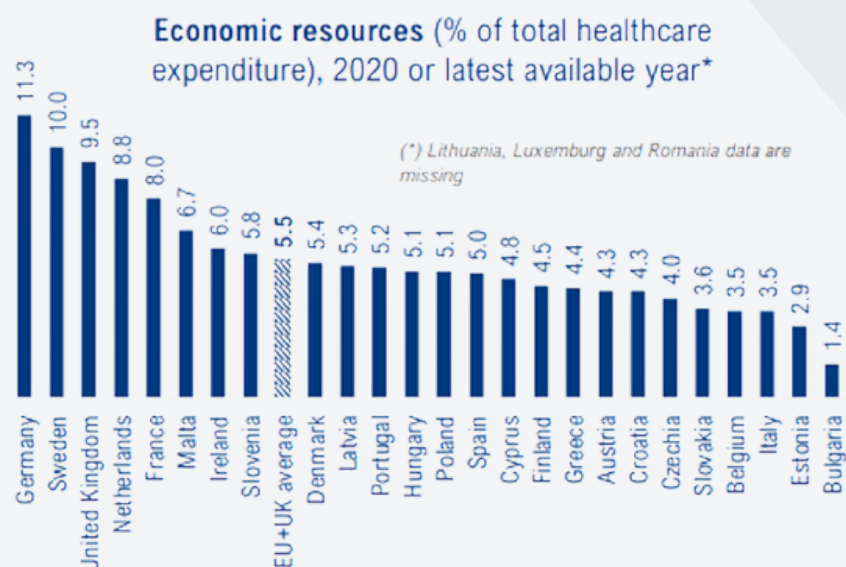
Libro Blanco de la Psiquiatría en España, 2023 (Vitbok om psykiatri i Spanien), är ett dokument som syftar till att "tillhandahålla verkliga data om den nuvarande situationen för psykiatri i Spanien"⁵⁰ för att underlätta beslutsfattande och "förbättra mental hälsa".

Enligt den här rapporten på över 150 sidor arbetar totalt 4 393 psykiatriker för närvarande inom det offentliga nätverket för mental hälsovård, vilket innebär ett förhållande på 9,27 psykiatriker per 100 000 invånare (11,5 om psykiatriker under utbildning inkluderas).

⁴⁹ <https://ec.europa.eu/eurostat>

⁵⁰ Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (2023), *Libro Blanco de la Psiquiatría en España* https://sepsm.org/wp-content/uploads/2023/06/Libro-Blanco-de-la-Psiquiatria-en-Espana_SEPSM-ok.pdf

Utöver bristen på personal är Spanien också ett av länderna med lägst andel av budgeten som allokeras till mentalhälsa. Som återspeglas i diagrammet nedan skulle Spanien endast avsätta 5% av sin hälsobudget till mentalhälsa år 2020, långt ifrån länder som Tyskland och Sverige, som investerar 11,3% och 10% respektive. Denna information samlades in i 'Headway 2023 - Mental Health Index'.⁵¹



Tillgängligheten av psykologisk vård är ytterligare ansträngd av långa väntelistor, som varierar från 27 dagar i Andalusien till 71 dagar i Murcia, enligt data från tio autonoma samhällen som analyserades i en Civio-studie. Som ett resultat tvingas individer med tillstånd som ångest eller depression mot den privata hälso- och sjukvården, vilket skapar en betydande barriär för att få tillgång till behandling. Att få kontakt med en professionell inom detta område är dyrare i Spanien jämfört med länder som Sverige, Storbritannien, Tyskland eller Finland (Källa: Civio / EDJNet).⁵² COVID-19-pandemin har ytterligare förvärrat detta problem och orsakat störningar i hälso- och sjukvården över hela världen.

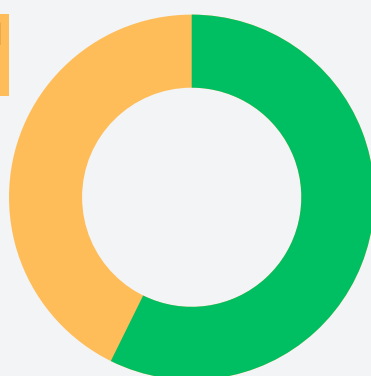
⁵¹ Headway - Mental Health Index 2.0: A new roadmap in Mental Health
https://eventi.ambrosetti.eu/headway/wp-content/uploads/sites/225/2022/09/220927_Headway_Mental-Health-Index-2.0_Report-1.pdf

⁵² CIVIO, Pagar o esperar: cómo Europa -y España- tratan la ansiedad y la depresión
<https://civio.es/medicamentalia/2021/03/09/acceso-a-la-salud-mental-en-europa-espana/>

När det gäller uppfattningen om resurser som allokeras till mental hälsa anser 48,9% av den allmänna befolkningen med ett värde av 1 på en skala från 1 till 5 att det inte allokeras tillräckligt med resurser. På liknande sätt anser majoriteten av den allmänna befolkningen att antalet yrkesverksamma är otillräckligt (54,9%) och att väntetiderna är långa (56,6%).

Majoriteten (57,3%) anser att att söka hjälp från en mentalhälsoprofessionell är ekonomiskt oåtkomligt, och den åsikten är högre bland kvinnor (63,0%) och personer från lägre och lägre medelklass (62,6%)⁵³.

42.7% anser att professionell hjälp är ekonomiskt tillgänglig.



57.3% anser att professionell hjälp är ekonomiskt otillgänglig.

Spanien hör till de länder med högst konsumtion av psykotropa läkemedel. Trots detta rekommenderar kliniska riktlinjer för behandling av depression och ångest (de vanligaste psykiska problemen i befolkningen) psykoterapi som första behandlingsalternativ. I Spanien, liksom i resten av världen, finns det en betydande behandlingsskylt. Det uppskattas att cirka 40% av de som behöver specialiserad behandling inte får den.

Dessa resultat understryker behovet av finansiering av mentalvårdstjänster och förbättring av tillgängligheten till psykologisk hjälp i Spanien. Att vidta åtgärder för att åtgärda bristen på yrkesverksamma, minska väntetider och verka för evidensbaserade behandlingar är åtgärder som kan minska klyftan i behandlingen och säkerställa individers välbefinnande när de söker vård och stöd.

⁵³ Confederación SALUD MENTAL España, *La situación de la Salud Mental en España 2023*.
<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Estudio-situacion-salud-mental-2023.pdf>

Sverige

Stödet du kan få är reglerat genom olika lagar, såsom lagen om särskilt stöd och service (LSS) och socialtjänstlagen (SoL). Exempel på stöd vid psykisk ohälsa kan vara boendestöd, personligt ombud, kontaktperson och sällskap. Ansökningsprocessen för stöd inom mental hälsa erbjuds av den kommun där du är bosatt, och ansökan måste göras via denna kommun⁵⁴.

Riksförbundet för social och mental hälsa (RSMH) är en organisation för personer med personlig erfarenhet av psykisk och social ohälsa, deras anhöriga och andra som vill stödja föreningens arbete. Personer som lever med psykisk sjukdom och ensamhet kan få stöd genom denna organisation, som underlättar socialt umgänge med andra i samma situation. RSMH arbetar också med opinionsbildning för att motverka fördomar och för att vård och service ska vara en universell rättighet⁵⁵.

⁵⁴ www.funktionshindersguiden.se. (n.d.). *SoL och LSS vid funktionsnedsättning*. [online] Available at: <https://www.funktionshindersguiden.se/lagar-och-myndigheter/sol-och-lss-vid-funktionsnedsattning/>.

⁵⁵ rsmh. (n.d.). *Snacka psykisk ohälsa*. [online] Available at: <https://rsmh.se/snacka-psykisk-ohalsa/> [Accessed 28 Apr. 2023].

Initiativ, program eller projekt som stöder ungas psykiska hälsa

Italien

UNICEF

För att bemöta den ökande psykosociala oro har Unicef i Italien lanserat en rad aktiviteter tillsammans med vetenskapliga partners, professionella föreningar och branschorganisationer: från avtalet med Agostino Gemelli University Hospital Foundation om #Withyou-projektet till namninsamlingen 'Hälsa för barn och ungdomars sinnen', som efterfrågar större investeringar för att förebygga, främja och skydda ungdomars och deras familjers psykiska hälsa, som har nått cirka 8 000 medlemmar. Från de aktiviteter vi genomför i skolor genom programmet "Scuola Amica" till dokumentet 'Things to do, Agenda for childhood 2022-2027', som avser att presentera för regeringen och parlamentet de prioriterade åtgärder som bör genomföras under denna lagstiftning till förmån för barndom och ungdom, där skyddet och främjandet av barns och ungdomars psykiska hälsa och psykosociala välbefinnande är en grundläggande punkt. Dessutom, bland de olika initiativ som stöds till förmån för migrant- och flyktingbarn i Italien, ägnas särskild uppmärksamhet åt att stödja assistans och social inkludering av de många ukrainska barn som har kommit till vårt land med sina familjer, eller ofta ensamma, och för vilka fullständig respekt för deras rättigheter måste garanteras⁵⁶.

Save the Children - Rädda barnen

Podcasten "Ungdomstid och mental hälsa" är utformad för att samla vittnesmål från ungdomar om deras erfarenheter och berättelser om hur pandemin har påverkat dem⁵⁷.

⁵⁶ <https://www.agenzianova.com/en/news/unicef-%E2%80%8B%E2%80%8Bnecessary-to-protect-the-mental-health-of-children/>

⁵⁷ <https://www.savethechildren.it/blog-notizie/salute-mentale-cosa-ne-pensano-i-giovani-di-you-future>

Fondazione Cariplo

Attenta-mente" är ett projektförslag som syftar till att interceptera, involvera, stödja och rådgiva barn och ungdomar med psykologiska, känslomässiga och relationsmässiga svårigheter. Det har särskilt fokus på de minderåriga och familjer som inte har råd med privata tjänster och inte heller kan vänta på den långa väntelistan i den offentliga sektorn⁵⁸.

Fondazione Compagnia di San Paolo

En uppmaning till förslag för projekt som fokuserar på förebyggande och främjande av välbefinnande och mental hälsa för unga människor, med särskild hänsyn till ojämlikhet när det gäller tillgång till tjänster och möjligheter. Målen är att identifiera och övervinna situationer av isolering, exkludering, ensamhet och sårbarhet bland den unga befolkningen.⁵⁹

<https://childhelplineinternational.org/youth-mental-health-the-experience-of-the-italian-helpline/>

Telefono Azzurro

Telefono Azzurro åtar sig att dagligen välkomna, bekämpa och övervaka barns och ungdomars mentala hälsoproblem. De yngstas välmående är ständigt hotat på flera nivåer, inte minst onlinevärlden: pandemin gjorde övervägande tydligt att det är brådskande att prioritera och hantera detta ämne. Data som samlats in under de senaste två åren understryker en exponentiell ökning av frågor relaterade till mental hälsa på grund av stressfaktorer som varaktigheten av begränsningar, rädsla, frustration, tristess och brist på sociala kontakter. Covid-19 förvärrade också situationen för minderåriga som kämpar med tidigare mentala hälsoproblem, eftersom studier visar att antalet akutmottagningar i Italien på grund av självskaumbeteende och självmordsförsök ökade avsevärt och ibland översteg den faktiska kapaciteten för boende.

⁵⁸ Fondazione CARIPLO (giugno 2023), *Attenta-mente*
https://www.fondazione cariplo.it/static/upload/ban/0001/bando_attenta-mente_2023.pdf

⁵⁹ <https://www.compagniadisanpaolo.it/it/contributi/salute-effetto-comune-salute-mentale-comunita-giovani-generazioni/>



SUICIDAL BEHAVIOUR HOTLINE 024: har mottagit mer än 34 000 samtal sedan den startade den 10 maj 2022

024-telefonlinjen är dedikerad till att erbjuda stöd till personer som upplever självmordstankar, idéer eller är i riskzonen för självmordsbeteende, liksom deras familjer och närstående. Deras utbildade yrkespersoner erbjuder emotionellt stöd genom aktivt lyssnande med målet att skapa en trygg miljö där individer kan uttrycka sina känslor och bekymmer.

PLAN FÖR MENTAL HÄLSA 2022-2024 ⁶⁰

Syftet med denna handlingsplan är att förbättra mental hälsa och hantera konsekvenserna av COVID-19-pandemin och andra faktorer som påverkar den mentala välmåendet. Genom att erbjuda en värdefull resurs är målet att förbättra den emotionella välmåendet i befolkningen, tillhandahålla omfattande vård till personer med mental ohälsa, erbjuda stöd till deras familjer och främja en modell för holistisk och samhällsbaserad vård som främjar återhämtning och social integration.

PROMES-U ⁶¹

Denna forskning fokuserar på att undersöka faktorer som bidrar till försämrad mental hälsa och att implementera förebyggande åtgärder utifrån detta. Studien syftar till att uppnå följande mål:

- Utveckla en personlig bedömning av mentala hälsorisker hos studenter, med hänsyn till både kort- och långsiktiga risk- och skyddsfaktorer.
- Implementera och utvärdera interventioner som syftar till att främja mental hälsa, inklusive distribution av personliga mentalhälsorapporter och ett onlineprogram för att förebygga mentala störningar.

⁶⁰ Ministerio de Sanidad, *Plan de Acción de Salud Mental 2022-2024*
https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/docs/saludmental/PLAN_ACCION_SALUD_MENTAL_2022-2024.pdf

⁶¹ <https://www.promesinfo.org/participa>

Nationell plattform för studie och förebyggande av självmord⁶²

Målet med den nationella plattformen för studie och förebyggande av självmord är att förbättra den epidemiologiska övervakningen av självmord i Spanien genom att använda korrekta och vetenskapliga data. Vårt syfte är att överbrygga klyftan mellan mentala hälsovårdscenter, samhället och den allmänna befolkningen genom att erbjuda tillgänglig och pålitlig information. Genom denna plattform är vårt mål att öka den sociala medvetenheten genom att dela vetenskapliga data. Det är avgörande att belysa omfattningen av problemet för att utveckla effektiva verktyg för självmordsförebyggande.

Sverige

Folkhälsomyndigheten i Sverige leder det nationella arbetet med att främja mental hälsa och förebygga psykisk ohälsa och självmord. Detta görs genom en systematisk analys av nya utvecklingar inom området för mental hälsa, tillsammans med spridning av information som främjar samhällets och individens engagemang för främjandet av mental hälsa. För att göra detta samlar Folkhälsomyndigheten in och förmedlar ny kunskap om ämnet med fokus på främjande och förebyggande åtgärder.

Dessa ansträngningar tar olika former, från samordning och kommunikation till strategiutveckling. Genom dessa olika åtgärder är hälsoorganisationens mål att avdramatisera psykisk sjukdom och främja samhällets engagemang för mental hälsa. Dessutom, genom att samordna med en bred mångfald av aktörer som regioner och kommuner, kan myndigheten öka medvetenheten om mental hälsa från grunden, genom att sprida kunskap via skolor, socialtjänst och hälso- och sjukvård⁶³.

⁶² <https://www.plataformanacionalsuicidio.es/>

⁶³ www.folkhalsomyndigheten.se. (n.d.). *Nationella folkhälsomål och målområden*. [online] Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-styr-folkhalsopolitiken/nationella-mal-och-malomraden/> [Accessed 28 Apr. 2023].

Mental hälsa hos barn och unga är en central del av Folkhälsomyndighetens arbete. Därför har myndigheten genomfört flera initiativ för att främja den mentala och fysiska välmåendet bland unga i hela landet. Detta är särskilt viktigt eftersom unga (i åldern 16-29) rapporterar högre nivåer av mental stress, särskilt höga nivåer bland flickor och unga kvinnor. Det är dock viktigt att notera att självrapporteringen inom detta område har minskat de senaste åren, med endast 22 procent av unga som svarade på en enkätundersökning år 2022. Därför är det oklart om data representerar hela denna åldersgrupp⁶⁴.

För att förebygga dessa klyftor inom mental hälsa har Sveriges Riksdag antagit Folkhälsopolicyn med syftet att skapa en **nationell folkhälsopolitik** med fokus på lika hälsa. Denna satsning har åtta centrala målområden, där alla fokuserar på att skapa lika möjligheter för alla medborgare, med början i barndomen. För unga betonas lika utbildningsmöjligheter och främjandet av en hälsosam livsstil. Dessa mål innefattar: en bra lärandemiljö; ett likvärdigt utbildningssystem för alla; tidig identifiering och intervention för att undvika skolmisslyckanden; begränsad tillgänglighet av skadliga produkter; ökad tillgång till hälsosamma produkter och aktiviteter; samt en aktiv insats från välfärdsorganisationer för att främja hälsosamma livsstilar. Arbetet med att genomföra denna satsning inleddes år 2021 med målet att skapa lika hälsa i nationen inom en generation⁶⁵.

⁶⁴ www.folkhalsomyndigheten.se. (n.d.). *Statistik psykisk hälsa – Folkhälsomyndigheten*. [online] Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>.

⁶⁵ www.folkhalsomyndigheten.se. (n.d.). *Nationella folkhälsomål och målområden*. [online] Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-styr-folkhalsopolitiken/nationella-mal-och-malomraden/> [Accessed 28 Apr. 2023].

Enheter, organisationer och föreningar som stöder unga människors mentala hälsa.

Italien

Ministero della Salute

Lagen 180 "Reform av psykiatrisk vård" var den första handlingen i världen som avskaffade mentala asyl och omformade psykiatrin samt skapade ett nytt system för återhämtning. Även nu, liksom då, är patienternas rättigheter nyckelaspekter inom den italienska psykiatriska vården, som syftar till att erbjuda gästfrihet istället för sjukhusvård.

Autorità Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza - Myndigheten för barndom och ungdom

Främjar vetenskaplig forskning på nationell nivå om minderåriga och deras utveckling. Myndigheten har särskilt ansvar för att främja och genomföra rätten till hälsa och välbefinnande för minderåriga samt deras lika tillgång till vård. De signalerar till regeringen och andra institutioner de initiativ och politik som är nödvändiga för att skydda dessa rättigheter.

Il Dipartimento per le politiche della famiglia e il Centro Nazionale di documentazione e analisi per l'infanzia e l'adolescenza

Avdelningen för familjepolitik och det nationella centret för dokumentation och analys av barndom och ungdom. På begäran av ministeriet samordnar de nationella ansträngningarna inom området för politik som rör barndom och ungdom. Centret ägnar sig åt att främja, informera och kommunicera politik som främjar en hälsosam utveckling av barndom och ungdom genom forskning, analys, övervakning och arkivering av alla initiativ och forskning om ämnet minderårigas miljö.

Spanien

Confederación SALUD MENTAL España⁶⁶

Konfederationen driver ett brett utbud av sociala interventionsprogram på nationell nivå som erbjuds till sina medlemsorganisationer så att de på lokal nivå kan erbjuda direkt vård för personer med mentala störningar och deras familjer. Program som syftar till att främja omfattande stöd eller arbetsförmedling, initiativ som täcker specifika behov, såsom de hos personer med psykiska sjukdomar som är i fängelser eller som främjar dessa personers rättigheter. Dessutom genomförs en annan serie program med syfte att underlätta njutningen av fritid och ledig tid för denna grupp, erbjuda stöd till deras familjer och anhöriga eller främja deras autonomi genom att erbjuda tillgång till bostäder.

CIBERSAM⁶⁷

CIBERSAM består av 23 kliniska, prekliniska och translationella forskargrupper som tillhör 8 olika autonoma regioner i Spanien. Dessa grupper, som valts ut i konkurrens med de med högst vetenskaplig produktivitet i landet, ägnar sig främst åt studier av mentala störningar såsom depression, schizofreni, bipolär sjukdom, samt ångeststörningar och mentala störningar hos barn och ungdomar eller terapeutisk innovation. Deras uppdrag är att erbjuda svar och lösningar som möjliggör en bättre förståelse av mentala störningar, förbättra främjandet av mental hälsa, förebyggande och befintliga behandlingar, och därigenom förbättra medborgarnas livskvalitet.

Förutom dessa huvudorganisationer och institutioner har varje region i Spanien olika föreningar för föräldrar, unga och familjer, som dagligen strävar efter att förbättra befolkningens välmående genom olika program för att hjälpa unga med psykisk ohälsa.

⁶⁶ <https://consaludmental.org/servicios/>

⁶⁷ <https://www.cibersam.es/quienes-somos>

Sverige

Den främsta aktören i Sverige som syftar till att främja mental hälsa och förebygga mental ohälsa är **Folkhälsomyndigheten**. År 2019 fick denna myndighet i uppdrag att utveckla en struktur för att stödja nationell folkhälsa, vilket resulterade i den tidigare nämnda Folkhälsopolicyen. Emellertid är främjandet av mental hälsa tvärsektoriellt och omfattar alla nivåer av regeringen. Detta innebär att medan Folkhälsomyndigheten ansvarar för det nationella tillvägagångssättet för detta fenomen, samarbetar enheter på alla nivåer på ett sådant sätt att de skapar en effektiv metod för att generera data och förebygga mentala hälsoproblem. Dessa enheter inkluderar aktörer på regional nivå samt kommunal nivå. På dessa nivåer används institutioner som skolor, socialtjänst och hälsocentraler för att främja medvetenhet om mental hälsa⁶⁸.

För att uppnå dessa mål sprider Folkhälsomyndigheten, tillsammans med regionala och kommunala organ, information och främjar avstigmatisering av mental sjukdom⁶⁹. För att nå unga människor och unga vuxna erbjuder dessa organ en mängd olika tjänster, inklusive självrapportering, individuell och gruppbehandling bland andra sådana program. Dessa program har länge spelat en viktig roll i den svenska regeringens strävan att erbjuda god hälsa till alla medborgare oavsett ekonomisk status eller ursprungsort. Som det framgår av studien "Hälsobeteende i skolåldern" (HBSC), genomförd av Folkhälsomyndigheten i samarbete med Världshälsoorganisationen (WHO), har den svenska regeringen betonat att rikta in sig på barn och ungdomar i folkhälsoinitiativ, eftersom de formativa åren i livet är av avgörande betydelse för skapandet av hälsosamma vanor. I detta syfte har Folkhälsomyndigheten i Sverige fått i uppdrag att övervaka unga människors hälsa och utfärda nya initiativ för att hantera de utmaningar som kan uppstå⁷⁰.

⁶⁸ www.folkhalsomyndigheten.se. (n.d.). *Nationella folkhälsomål och målområden*. [online] Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-styr-folkhalsopolitiken/nationella-mal-och-malomraden/> [Accessed 28 Apr. 2023].

⁶⁹ www.folkhalsomyndigheten.se. (n.d.). *Vad gör vi och andra? – Folkhälsomyndigheten*. [online] Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/psykisk-halsa/>.

⁷⁰ *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14 Grundrapport*. (n.d.). Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/fbcbd76d2cae4fc0981e35dddf246cf0/skolbarns-halsovanor-sverige-2013-14.pdf> [Accessed 28 Apr. 2023].

Resultat från enkätundersökning



46,7% av de svarande anser att de lider (har lidit) av en psykisk sjukdom. Dock har endast **29,9%** blivit diagnostiserade

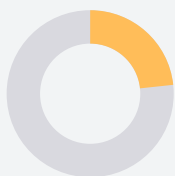


18,2% av de svarande har blivit medicinerade på grund av en psykisk sjukdom



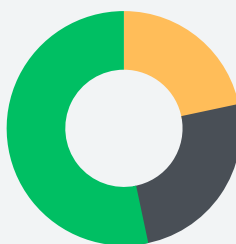
67,5% av de svarande bekräftar att de känner någon som lider (har lidit) av en psykisk sjukdom

Professionell hjälp



Endast **23,3%** av de svarande påstår att de har tillgång till kvalificerad professionell hjälp för mental hälsa.


41,5% av de svarande har aldrig sökt professionell hjälp.



16,9% har sökt professionell hjälp och känner sig inte nöjda med tjänsten.

19,4% Av de svarande har sökt professionell hjälp för sin mentala hälsa och känner sig nöjda.

När de ställdes frågan 'Tycker du att regeringen i ditt land tillhandahåller professionell hjälp av hög kvalitet som är tillgänglig för alla?':


 Bland de spanska deltagarna uttryckte en tydlig majoritet (**86,1%**) negativa åsikter. De påstod att det finns begränsad tillgänglighet, låg servicekvalitet och omfattande väntelistor för offentlig professionell hjälp. Bristen på professionella inom den offentliga hälso- och sjukvården leder ofta till betydande luckor mellan besök. Alla brister i det offentliga systemet tvingar människor att vända sig till privata yrkesverksamma, vilket ofta är för dyrt.


 Liknande visade italienska deltagare en övervägande negativ uppfattning om det italienska mentalvårdssystemet (**80,7%**). Vissa deltagare nämnde situationen med tillgänglig men lågkvalitativ hjälp, medan andra betonade de höga kostnaderna och svårigheten att få tillgång till kvalificerad professionell hjälp.

 Tvärtemot detta visade svenska deltagare övervägande positiva känslor gentemot sitt mentala hälsosystem. En betydande majoritet (**73,3%**) bekräftade att det svenska hälso- och sjukvårdssystemet är kapabelt att erbjuda den nödvändiga hjälpen och stödet, tillgängligt för alla. Endast en minoritet (**26,7%**) höll en motsatt åsikt.

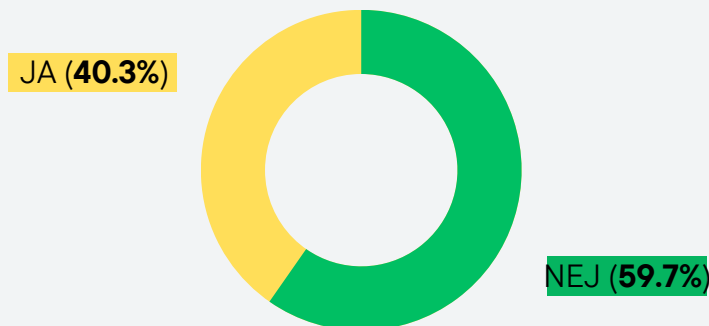
Deltagarnas personliga erfarenhet av det mentala hälso-stöd som erbjuds av deras lands hälso- och sjukvårdssystem:

 Endast **33,3%** av de spanska deltagarna har rapporterat positiva erfarenheter med den professionella hjälp de sökt och har ofta vänt sig till det privata hälso- och sjukvårdssystemet för högkvalitativ behandling. De återstående 66,7% betonade bristen på resurser inom det offentliga hälso- och sjukvårdssystemet, vilket ledde till en övergripande negativ uppfattning av deras erfarenhet av det.

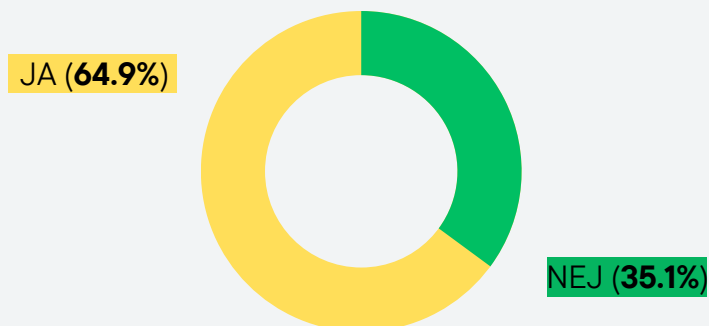
 Bland de italienska deltagarna noterade alla att offentliga tjänster brister i effektivitet på grund av begränsade resurser. Den allmänna erfarenheten med privata mentalvårdsprofessionella är positiv, även om vissa uttryckte oro över hur dyra de är.

 Majoriteten av svenska deltagare har minimal erfarenhet av att söka professionell hjälp för sitt välmående. Bland dem som gjorde det fann de flesta det mycket givande. Dock uttryckte två deltagare missnöje med den långa väntetiden för tillgång till behandling, vilket inte bara gör den otillgänglig utan även brister i att erbjuda snabbt stöd, särskilt för allvarliga tillstånd.

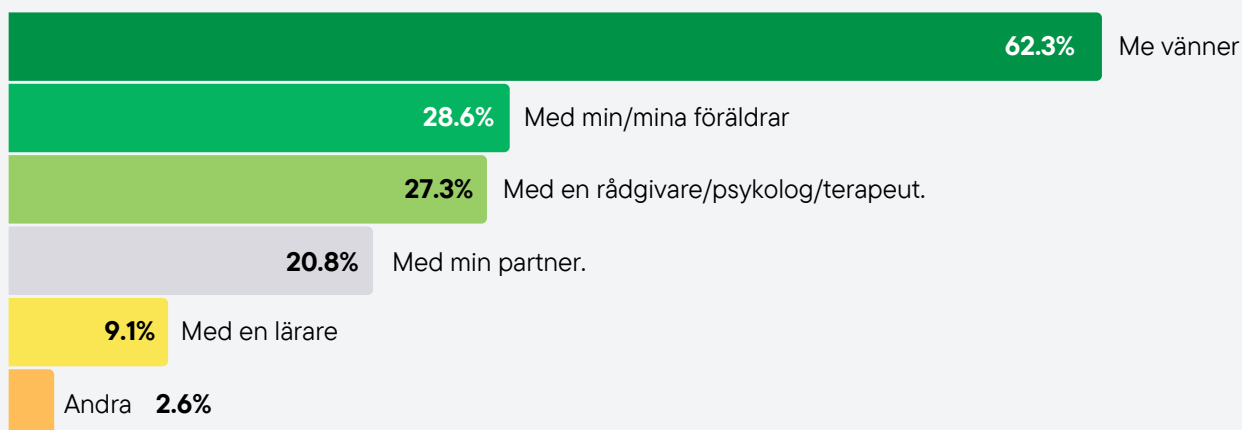
"Har din skola/universitet/företag någonsin organiserat seminarier, utbildningar eller andra program om mental hälsa?"



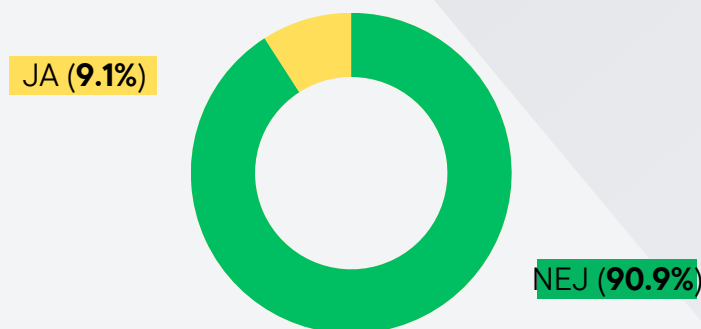
"Har du vanligtvis trygga och öppna samtal om din mentala hälsa?"



"Om ja, med vem/vilka?"




"Har du någonsin deltagit i ett projekt om mental hälsa?"





En liten andel av deltagarna (**9,1%**) har tidigare deltagit i projekt om mental hälsa, inklusive de som använder icke-formella metoder som konstterapi eller teaterverkstäder, medan **90,9%** inte har deltagit i några projekt om mental hälsa tidigare.

Påverkan av COVID-19 på mental hälsa

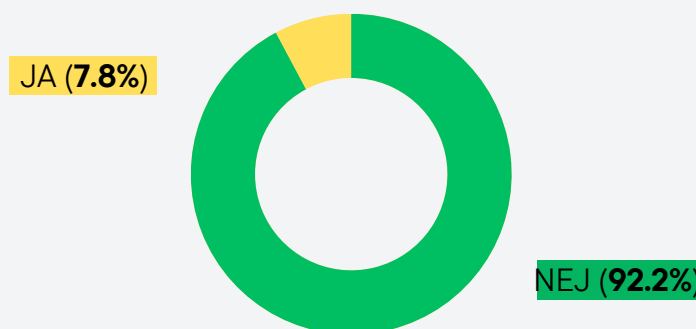
"Hur har COVID-19 påverkat din mentala hälsa?":

 Erfarenheterna bland spanska deltagare varierade kraftigt när det gällde pandemins påverkan på deras välmående. Medan vissa hävdade att den inte hade någon effekt på dem, nämnde andra att den intensifierade känslor av ångest, depression eller till och med ledde till utvecklingen av ätstörningar.

 Italienska deltagare uttryckte övervägande negativa känslor (69,3%), hävdande att pandemin försämrade befintliga mentala hälsoproblem eller till och med orsakade nya problem. Sex deltagare förblev neutrala och sa att pandemin inte påverkade deras hälsa, eller diskuterade både negativa och positiva aspekter av isolerings- och karantänåtgärderna. Vissa fann till och med tröst i isoleringen, eftersom den gav dem möjlighet till självreflektion, en paus från arbete eller skola och en möjlighet att läka.

 Däremot rapporterade svenska deltagare att de inte kände någon betydande påverkan av Sveriges relativt milda karantäns- och isoleringsåtgärder. Dessutom implementerade den svenska regeringen stödsystem för arbetstagare, vilket förhindrade betydande ekonomiska utmaningar. Vissa nämnde att pandemin gav dem möjlighet att hantera ångest utan samhällets påtryckningar. Dock fann åtta personer osäkerheten kring pandemin särskilt utmanande och hävdade att den tyngde på dem, deras familjer och vänner.

"Känner du till några projekt/organisationer som har erbjudit stöd till unga människor EFTER pandemin?"



Bland de få deltagare som svarade positivt på frågan, nämndes följande organisationer:

Awake-Gasteiz är en förening i Vitoria, Spanien, som främjar känslomässig utbildning för unga pojkar och flickor i åldern 16 till 22 år genom tillämpning av erfarenhetsbaserade workshops. De hjälper unga att självkänna sina inneboende förmågor och dygder, vilket underlättar för dem att rikta sina mål och ansträngningar för att utvecklas kreativt och fullt ut. Syftet är att följa med känsliga, rastlösa och nyfikna unga människor när de upptäcker vem de verkligen är, vilken plats de har i världen och vilken riktning de vill ge sina liv.

[Awake-Gasteiz hemsida](#)

Föreningen **JEDAIS** är en ungdomsorganisation i La Rioja, Spanien, som använder en metod baserad på känslomässig intelligens, coaching och neurolingvistisk programmering (NLP) som arbetas genom icke-formell utbildning och sociokulturell animation. Huvudsyftet med föreningen JEDAIS är att ge unga en utbildningsplats där de kan främja självkännedom för lärande och utveckling av tvärvetenskapliga färdigheter som är avgörande för en vuxens liv, såsom mellanmännisklig kommunikation, beslutsfattande, ledarskap, engagemang, teamwork, kreativitet, konfliktlösning, ansvar, empati eller att veta hur man arbetar under press, bland andra.

[Föreningen JEDAIS hemsida](#)

MIND är en organisation för mental hälsa i Storbritannien som ger råd och stöd för att stärka alla som upplever problem med mental hälsa. De driver kampanjer för att förbättra tjänsterna, öka medvetenheten och främja förståelse. De bemyndigar människor att förstå sin mentala hälsa och de val som finns tillgängliga för dem.

[MIND hemsida](#)

Konstnärlig metodik

Projektet **MINDful Theatre** är ett KA2-projekt finansierat av Erasmus+ som förespråkar användningen av konstnärliga metoder, såsom scenkonst och bildkonst, för välmåendet hos unga människor.

Konstnärliga metoder för mental hälsa

Konsten har konsekvent visat sin effektivitet när det gäller att engagera unga människor och erbjuda dem en säker och kreativ plats att dela och uttrycka sina bekymmer. Konstområdet har samlat alltmer bevis som kopplar det till hälsoresultat. Många rapporter och medicinska litteraturöversikter understryker konstens fördelar för mental hälsa för både individer och gemensamt välbefinnande. Till exempel drar följande artikel slutsatsen:

*"Studiedeltagarna rapporterade att konstaktiviteter är en viktig resurs för att hantera negativt upplevda känslor, såsom stress, ångest, depression och sorg. Hanteringen av dessa känslor kan ske på olika sätt, eftersom konstaktiviteter hjälper antingen att omvandla dessa känslor, att ventileras eller uttrycka dem eller att distrahera från dem."*⁷¹

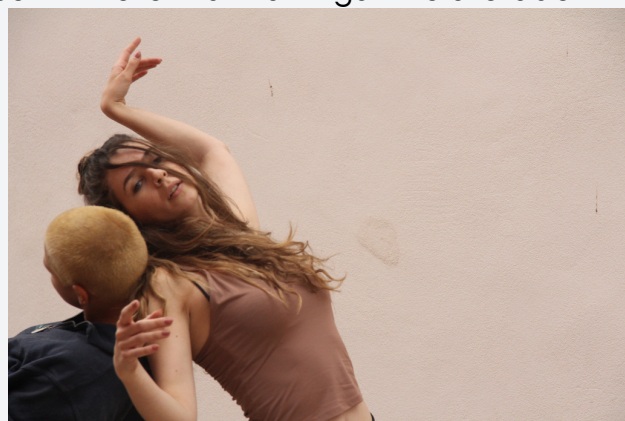
För unga människor främjar deltagande i sådana aktiviteter positiv tillväxt, inklusive förbättrade sociala färdigheter och positiva förändringar i beteende. Att delta i konstnärliga aktiviteter höjer också självkänsla, en känsla av prestation, empowerment och social anpassningsförmåga. Dessa egenskaper bidrar gemensamt till deras utveckling och motståndskraft. Utöver individuell påverkan strålar konstens inflytande till samhällsnivå. Deltagandet främjar kopplingar som effektivt motverkar känslor av ensamhet och isolering. Även om det inte ersätter behandling kan konst komplettera terapi och självvård genom att erbjuda en tillfredsställande väg för att förbättra mental hälsa.

⁷¹ Gómez-Restrepo, C., Casasbuenas, N.G., Ortiz-Hernández, N. et al. Role of the arts in the life and mental health of young people that participate in artistic organizations in Colombia: a qualitative study. BMC Psychiatry 22, 757 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04396-y>

ON&OFF grundades i april år 2000 med huvudmålet att främja kulturella och konstnärliga initiativ samtidigt som de skapar inkluderande och interkulturella utrymmen för deltagande och förståelse för alla sina medlemmar, samt den bredare samhället och ungdomarna i La Rioja, Spanien. Deras pedagogik kretsar kring att använda scenkonst, särskilt teater, för att fördjupa sig i ämnen som resonerar med unga människor. De engagerar dem i lärande, experimentation och gruppställningar, där de aktivt deltar i lokala, nationella och internationella evenemang, möten, utbyten och tävlingar. Genom att samarbeta med organisationer och lokala myndigheter som är intresserade av områden som inkludering, bekämpning av landsbygdsavfolkning och mental hälsa, bedriver de forskning, utvecklar utbildningskurser, workshops och mångkulturella, intergenerationella aktiviteter som involverar individer med olika förmågor.

Deras metodik erbjuder unga människor innovativa inlärningsmetoder som inte bara förbättrar deras teaterfärdigheter utan också främjar personlig tillväxt, initiativrikedom och en entreprenörsanda. Dessutom säkerställer deras icke-formella och teatraliska metoder att alla aktiviteter är tillgängliga och lämpliga för personer med olika bakgrunder och uppmuntrar deltagande från dem med begränsade möjligheter, samt dem som möter utmaningar relaterade till rörlighet, uttryck och kommunikation.

ON&OFF har erfarenhet av att skapa säkra miljöer där unga människor fritt kan uttrycka sina tankar, känslor, motsägelser och handlingar. De implementerar protokoll som ger dem möjlighet att fatta effektiva beslut och ingripa med sina kamrater.



Deras fokus sträcker sig till att främja hälsosamma livsstilsvanor, bygga upp självkänsla, främja en positiv självbild och självuppfattning, förbättra kritiskt tänkande och utveckla färdigheter i hantering av frustration.

Känslomässigt tränar de deltagarna att identifiera sina egna känslor och andras känslor, skaffa regleringsstrategier, analysera sina sociala beteenden inom sin närmaste krets (föräldrar, vänner, kollegor, grannar, osv.), och samverka med det lokala samhället för att stärka dem som förändringsagenter och öka medvetenheten om mental hälsa.

De sceniska aktiviteterna som ägnas åt förbättring av mental hälsa, som deltagarna deltar i varje vecka, omfattar flera komponenter

Psykofysiska uppvärmningsövningar: Dessa övningar uppmuntrar deltagarna att släppa hämningar, skratt och eventuella bekymmer eller påfrestningar de kan uppleva. De fungerar som en plattform för att identifiera händelser i vardagen som har haft en påverkan och behöver uttryckas. Genom teaterträning lär sig individer att lokalisera känslor i sina kroppar, namnge och känna igen dem, omfamna dem, lyssna på dem och till sist uttrycka dem på ett vänligt och autentiskt sätt.



Improvisation och rollspel:

Dessa aktiviteter möjliggör för deltagarna att utveckla mod genom att öka självförtroendet i olika situationer med nya människor varje gång. De underlättar utforskningen av personliga gränser, dilemman och delade erfarenheter.

Genom olika karaktärer och uttrycksfulla kanaler kan deltagarna undersöka känslor, reaktioner och förbättra förståelse och självacceptans.

Teaterträning: erbjuda en trygg plats för deltagare att utforska, upptäcka och värdera idéer fritt, återknyta till sitt inre barn och utnyttja sin inneboende kreativitet utan rädsla för bedömning. Den här platsen uppmuntrar dem att släppa blockeringar och frigöra sin kreativa flöde, främja självkännedom, kopplingar med andra och en djupare förståelse för miljön.

I träningen är ett av de betydande hindren vi står inför skam, som många individer försöker övervinna. Även om vi inte kan helt eliminera denna känsla från vår känslomässiga repertoar, kan vi få värdefulla insikter från den. Genom att förstå hur skam manifesterar sig, känna igen dess symptom och former, och acceptera dess närvaro, kan vi samla värdefull självinsikt och självförståelse.

En annan väsentlig aspekt av deras arbete involverar skapandet av sceniska element. För att ge liv åt en föreställning deltar deltagarna i en omfattande process. De fördjupar sig i dokumentation, läsning, lyssnande, lärande av begrepp, deltar i debatter och utforskar sina egna personliga erfarenheter, situationer och kopplingar. Genom denna utforskning tar de till sina egna resurser, använder sin kropp, röst och känslor för att autentiskt gestalta scener och föra dem till scenen.



Bland några av sina associativa mål inkluderar Calypso främjandet av välbefinnande och deltagande. Samverkan mellan dessa två dimensioner är metoden med vilken Calypso närmar sig arbetet med unga: genom vägar som möjliggör självuttryck och identifiering av ens behov och talanger, garanterar vi former av samarbete som leder till föreställningar, shower, podcaster, konstnärliga projekt och festivaler.

Calypso-tränarnas bakgrund, som tillhör världen av social teater, rörelsedansbehandling och undervisning, ger ett pedagogiskt tillvägagångssätt till varje projekt som lägger större vikt vid processen än vid det slutliga resultatet. I detta avseende blir många teaterverkstäder, särskilt de med blandade grupper, ofta ett ateljé där mycket utrymme ges åt skapande och kollektiv forskningsfasen. Vid dessa tillfällen är det slutgiltiga resultatet ofta en festlig framträdande händelse som ger möjlighet till blandad deltagande för alla. Inom denna skyddade miljö i teatralisk dimension genereras⁷² möjligheten att utforska delar av sig själv och experimentera med mötet med den andra, vilket översätter gruppen som en plats för meningsskapande och bandbyggande. Varje individuell väg koncipieras genom den kollektiva gruppberättelsen som bebor den, i en gemensam upplevelse av personlig och kollektiv identitetstillväxt och ömsesidighet⁷³. På så sätt främjar Calypso skapandet av relationer och individuellt och gemenskapsmässigt välbefinnande, stärker kommunikation och självuttryck, medling och hantering av konflikter, handlingskraft och initiativ.

Uppvuxen ur en grund i social teater har Calypso på senare tid vidgat sina fokusområden och aktivt engagerat sig i samhällsutveckling, främjande av deltagande, social inkludering och läsfrämjande.

⁷² Alessandra Rossi Ghiglione, Alberto Pagliarino, Fare teatro sociale, Dino Audino editore, 2007, pagg. 37 segg

⁷³ Alessandro Pontremoli "Il teatro educativo e sociale" in Pontremoli et al. Teorie e tecniche del teatro educativo e sociale, UTET, 2007

Vi har genomfört projekt för att främja aktivt medborgarskap och social inkludering genom fördjupande föreställningar, kollektiva läsningar, teater, skriv- och konstterapilaboratorier. När det gäller de yngsta har Calypso engagerat dem i workshops med olika kulturella uttryck (teater, rap, podcaster, stadsförnyelse) med den gemensamma tråden att öppna gruppen mot en bredare social dimension, och se till att processen och resultaten står i dialog med sammanhanget och den gemenskap de tillhör, med en transformationssyn.⁷⁴

Bland de senaste Calypso-projekten för unga nämner vi:

2023 - **Progetto LaivIn** - <https://progettolaivin.it/> - Calypso deltar i ett nationellt projekt med en treårig teaterverkstad som involverar grund- och gymnasieskolor i en stad i provinsen Pavia med målet att skapa teaterföreställningar och en medborgarteaterfestival.

2022/23 **Actua Verde** - <https://www.focoeuropa.com/portfolio/actua-verde/> - Ett Erasmus+ projekt för medvetenhet och kommunikation om frågor som rör klimatförändringar och miljömässig hållbarhet med delat skapande av en festival i Spanien.

2022 **Leggere per la fiducia** - <https://linktr.ee/leggereperlafiducia> - Ett projekt för kollektiv läsning av ungdomsböcker i samarbete med gymnasier med målet att skapa en podcast och främja läsning.

Innan Covid-19-pandemin var de senaste projekten med ungdomar:

FesTeenval (2017 - 2019) Planera tillsammans och genomföra en lokal festival med musik, föreställningar, utställningar, workshops och debatter med stöd från Pavia kommun och lokala ideella organisationer.

GPS (2018-2019) Ett projekt som erbjuder jonglering, teater och fotografi workshops till marginaliserade ungdomar och involverar dem i planeringen av FesTeenval-dagarna.

⁷⁴ Alberto Pagliarino, "Il teatro educativo e sociale fra etica ed estetica" in Alessandro Pontremoli et al, *Teorie e tecniche del teatro educativo e sociale*, UTET

Calypso ansluter sig till övertygelsen att det är fundamentalt att stödja psykosocial utveckling i dess olika åldersfaser, främja aktiviteter som är avsedda för lyssnande och observation, att känna igen och hantera känslor, att samarbeta och utveckla unga människors och barns personliga resurser. Vi strävar efter att erbjuda positiva förebilder och stärka motståndskraft och välbefinnande. Att stödja en känsla av autonomi kan bli särskilt betydelsefullt i tider av rädsla och osäkerhet. I detta avseende är det användbart att främja erfarenheter och aktiviteter där barn och ungdomar kan ta en aktiv roll för sig själva, sina familjer och sina samhällen. Med dessa förutsättningar prioriterar många av Calypso-projekten riktade mot unga människor gruppdimensionen, inom vilken medvetenheten om sig själv definieras.

“Teatern är en plats för relationer. Ett utmärkt analytiskt instrument för gruppens dynamik och den typ av kommunikation och de problem som var och en har med andra. Eftersom det är en plats där relationer byggs och upptäcks, är det också terapeutiskt och socialiserande av sin natur⁷⁵. I den skyddade teaterutrymmet förnyar vi dagliga riter och idéer och projekt föds om förändringen, inte bara för individen, utan också för samhället självt.”

Genom att ge röst åt hypotesen att utvidga forsknings- och personlig identifieringsfasen, särskilt relaterat till behovet av att erkänna och acceptera de delar av dig själv som lider, föreställer sig Calypsos tränare att använda olika konstnärliga språk som har experimenterats med i nyliga projekt som rör blandade grupper och inkludering.

⁷⁵ Claudio Bernardi "La bimba e il drago. Dramma e riti di liberazione nella società postmoderna", in Emozioni. Riti teatrali nelle situazioni di margine, atti del convegno, Cremona 1995.

Mer specifikt kan vi tänka oss att skapa:

- Konst-terapiverkstäder: för att tillsammans utforska en mer undermedveten dimension utan förmedling av det talade ordet och prioritera uttrycket av känslor samt identifieringen av de områden av svårigheter genom utforskning av material och konstnärliga tekniker - målning, skulptering och andra tredimensionella tekniker.
- Läsningssessioner: utgående från läsning av ungdomsböcker och klassiska verk, organisera regelbundna möten om teman som framkommit från dessa böcker. Läsningen kan kombineras med en filmklubb, experiment inom kreativt skrivande, poesiverkstäder och tysta böcker. På detta sätt kan vi underlätta utbyte av sårbarhet genom berättelsernas förmedling och förmågan att aktivera ett symboliskt tänkande.
- Verkstäder för kroppsuttryck och dansterapi-behandling: utgående från forskning om primitivt uttryck och experimentera med inkluderande rörelserum som uppmuntrar utforskning av sin egen kroppsimage, förstärkning av känslan av ens egna psykosomatiska element, öppnande av förbindelser, erkännande och hantering av pulseringar.⁷⁶

Inom den sociala teater- och samhällsdimensionen, som främjar deltagande och stöder utrymmen och möjligheter till förändring, kan vi föreställa oss att dessa projekt innebär en avslutande öppning inom den kontext som projektet syftar till att påverka. Det innebär att ungdomsgruppernas utforskningar och erfarenheter på något sätt möjliggör en dialog med samhället i den specifika kontexten.



⁷⁶ Miriam Redaelli "Evanescenze creative e possibilità trasformative. Elementi di danzaterapia e questioni epistemologiche" in Pontremoli et al, Teoria e tecnica del teatro educativo e sociale, Utet 2007

Caprifolens Voltigeklubb



På Caprifolens integrerar vi teorin om Känsla av Sammanhang (SOC), föreslagen av Aaron Antonovsky år 1987, i en mängd olika aktiviteter som organisationen bedriver. Antonovsky teoretiserade att för att förstå den mänskliga psyken är det nödvändigt att fokusera på att förstå de centrala principerna för hälsa snarare än orsakerna till sjukdom. Denna teori är känd som Salutogenes. Enligt Antonovsky innefattar teorin tre centrala begrepp: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Tillsammans förklarar dessa tre koncept hur en individ kan reagera på olika interna och externa stimuli.⁷⁷

På Caprifolens tillämpar vi SOC-teorin på ett sätt som främjar samarbete och hjälper både personer med och utan funktionsnedsättningar att övervinna olika utmaningar. Dessa utmaningar inkluderar hinderbanor, musikalisk och fysisk träning samt hästvoltage. Dessutom har vi infört en fjärde princip som kompletterar Antonovskys ursprungliga tre: förutsägbarhet. Denna nya dimension bidrar till att skapa en trygg miljö för samtliga deltagare på Caprifolens och hjälper till att lindra eventuell ångest som klienter kan uppleva.

Caprifolens inkluderar även hästar som ett viktigt verktyg för att hjälpa deltagare med och utan funktionsnedsättningar att förbättra sin förståelse för kroppsspråk, lära sig nya ansvarsområden och utvidga sin komfortzon. Hästar utgör ett unikt verktyg som, om det tillämpas korrekt, kan skapa en ny känsla av personligt ansvar och bidra till att öka förståelsen av vikten av kroppsspråk, särskilt för dem som inte använder verbalt språk.



⁷⁷ Bergström, M., Hansson, K., Lundblad, A.-M. and Cederblad, M. (2006). P O B o x 117 2 2 1 0 0 L u n d + 4 6 4 6 -2 2 2 0 0 0 0 *Sense of coherence: definition and explanation*. [online] Available at: <https://lucris.lub.lu.se/ws/portalfiles/portal/2796842/625628.pdf>.

Tidigare studier har visat att eftersom hästar kommunicerar 100% genom kroppsspråk, jämfört med endast 70% hos människor, kan att lära sig att arbeta med hästar förbättra människors förmåga att uppfatta andras kroppsspråk och öka ens förmåga att uttrycka sig fysiskt. Vad mer är, kan hästar också komma att representera en trygg plats för personer som annars kan ha svårt att vara i närheten av andra. Studier har föreslagit att eftersom en hästs rörelser speglar dem som i en vagg, kan det skapa en känsla av komfort hos människor. Slutligen fungerar hästen vid slutet av varje träning som en samlingspunkt för alla deltagare som ett sätt att tacka hästen och stärka känslan av gemenskap inom organisationen.

Caprifolen är en trygg plats där unga människor kan samlas och uttrycka sin inre sida. En plats där de kan dela sina tankar och bekymmer om livet, vänner, skolan och sin sexualitet. Klubben använder teater och drama som verktyg för inkludering och har genomfört musikaler med barnen i 10 år. Det viktigaste är att alla kan vara med och att alla känner sig viktiga. Aktiviteterna innefattar dans, teater, cirkus, musik och voltige med hästar⁷⁵. Genom att använda korrekt kunskap och bra material kan vi erbjuda våra unga medlemmar en säker och öppen miljö och stärka dem att göra det som känns rätt.

Vår ungdomssektion ansvarar för dessa aktiviteter. De är mellan 13 och 20 år och har regelbundna möten där de diskuterar ämnen som vänskap, kamratskap, träning, tävling, miljön, hästar med mera. Caprifolen arbetar också med flera aktiviteter som underlättar social inkludering mellan svenska tonåringar med eller utan funktionsnedsättningar och invandrare. Vi samarbetar också med den lokala kommunen för att skapa en mötesplats där fokus ligger på social inkludering och att stärka individer samt öka deras känsla av tillhörighet. Det arbete som Caprifolen har genomfört har resulterat i nya verktyg för skolor och andra organisationer. Tillsammans med Caprifolen Vaulting Club har vi skapat nya klasser för personer med funktionsnedsättningar och är de första som startade PARA-tävlingar i voltige i Sverige. Tillsammans med voltigeklubben har Caprifolen även skapat konstverk som musikaler för evenemang och festivaler.

Caprifolens mångsidiga utbud av aktiviteter, tillsammans med tillämpningen av principen för Känsla av Sammanhang (SOC) och en extra dos förutsägbarhet, skapar en inkluderande och välkomnande gemenskap. Här finns en säker plats där alla kan uttrycka sig fritt. Genom att uppmuntra deltagarna att utforska nya aktiviteter och utmana sig själva, både mentalt och fysiskt (allt inom en bekväm gräns), ger klubben människor med och utan funktionsnedsättningar möjligheten att upptäcka nya intressen och erfarenheter. Dessutom utgör närvaron av hästar en central och unik dimension som särskiljer Caprifolen från andra liknande organisationer och möjliggör en plats där dess medlemmar kan växa och utforska nya horisonter.



Slutsats

Efter att ha genomfört omfattande forskning om mental hälsa över de tre samarbetande länderna blir det uppenbart att det är ett betydande problem som fanns redan innan utbrottet av pandemikrisen. COVID-19, tillsammans med faktorer som isolering, övergången till distansarbete, rädsla för smitta och en allmän känsla av osäkerhet och oro bland befolkningen, förvärrade den redan komplexa situationen inom mental hälsa. Pandemin fungerade som en katalysator för många utmaningar inom mental hälsa, och den avstannade situationen inom den offentliga hälsovården innebar att en stor del av befolkningen inte kunde få den behandling de behövde.

Italien och Spanien, i synnerhet, uppvisar flera brister och brister inom sina offentliga system för mental hälsa. Långa väntelistor, låg kvalitet på tjänsterna och betydande tidsintervall mellan besök tvingar patienter att använda sig av privata behandlingar. Även om dessa privata alternativ ger effektiva resultat, gör de höga kostnaderna dem otillgängliga för en betydande del av befolkningen. Sammantaget finns det en efterfrågan på fler alternativ och möjligheter för mental hälsovård och stöd.

Enkätfrågorna tyder på en tydlig efterfrågan bland unga efter möjligheter, initiativ och organisationer som kan erbjuda stöd för deras psykiska välmående. Konstnärliga metoder har nyligen framträtt som effektiva icke-formella verktyg för mental hälsa. Även om de inte kan ersätta formell behandling fungerar de som värdefulla och effektiva komplement till den.

Vi är tacksamma att du har tagit del av I.O.1: En studie om ungdomars mentala hälsa. Denna studie utgör endast den första intellektuella produkten inom ramen för MINDful Theatre-projektet. Om du önskar utforska alla de övriga produkter som projektet erbjuder, uppmanar vi dig att följa oss i sociala medier:



[@mindfultheatreka2](https://www.instagram.com/mindfultheatreka2)



[@MINDful Theatre](https://www.facebook.com/MINDfulTheatre)



[@MINDfultheatreKA2](https://www.youtube.com/@MINDfultheatreKA2)

Eller besök vår webbplats:



<https://sites.google.com/onoffteatro.com/mindfultheatre>

The logo for MINDful theatre features a stylized green leaf icon above the word 'MINDful' in a bold, green, sans-serif font. The word 'theatre' is positioned to the right of 'MINDful' in a lighter, grey, sans-serif font.

MINDful theatre

MFT_2022-1-ES02-KA220-YOU-000085923

This project has been funded with support from the European Commission.

This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

